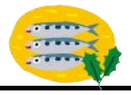
令和4年2月　献立表



※のついているところは、アレルゲンを含むお菓子を使用することもあります。
✿献立は都合により変更する場合があります。

亀井野保育園

日	付	曜日	午前おやつ 0～1歳児	普通食 昼食 2月～ありんこ1歳児クラスの午前おやつは牛乳のみです。	午後 おやつ	栄養量 熱量(kcal) 幼児	熱量(kcal) 乳児	蛋白質(g) 幼児	蛋白質(g) 乳児	脂質(g) 幼児	脂質(g) 乳児	塩分(g) 幼児	塩分(g) 乳児	炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルゲン 卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
28	14	月	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	たらこふりかけ　まつぼっくり サラダな　こまつなのごまあえ　みそしる	14日　ぎゅうにゅう 0.1歳イチゴパンケーキ　2歳～ココアパンケーキ 28日　ぎゅうにゅう サンドイッチ	410	320	16.5	13.0	8.1	6.4	1.4	1.2	ごはん	えび とりひきにく	こまつな		○	○		
1	15	火	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	ハヤシライス きゃべつとじゃこのサラダ　レモンラッシー	1日　むぎちゃ 0～2歳おふぞうに　3歳～おぞうに 15日0歳むぎちゃ　1歳～ぎゅうにゅう やきうどん	500	400	16.5	13.5	14.2	11.5	2.7	2.1	ごはん	ぎゅうにく	きゃべつ		○	○		
2	16	水	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	あんかけおおむぎめん かぶのナムル　ラッシー	0歳むぎちゃ　1歳～ぎゅうにゅう アップルパイ	495	400	19.5	15.5	10.5	8.0	2.9	2.1	おおむぎめん	ぶたにく	かぶ		○			
	17	木	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	ぎゅうにゅう　こくとうロール かぼちゃグラタン　やさいスープ	むぎちゃ なっとうチャーハン	432	345	18.0	14.5	19.0	15.0	2.5	2.0	こくとうロール	とりにく	かぼちゃ	○	○			
4	18	金	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	たらのにつけ こんさいサラダ　みそしる	0.1歳　ラッシー　おかし 2歳～ヨーグルト　おかし	450	360	20.0	15.3	11.5	9.0	2.3	1.8	ごはん	たら	ごぼう	○	○	○	※	※
5	19	土	むぎちゃ 0歳　おかし	ぶたどん　みそしる	むぎちゃ　おかし　フルーツ	410	330	15.0	12.0	11.0	8.6	1.6	1.3	ごはん	ぶたにく	たまねぎ			※		
7	21	月	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	あおさふりかけ　さけのマヨネーズやき ひじきのにもの　なっとうじる	ぎゅうにゅう おかし　フルーツ	523	420	21.0	17.0	22.0	18.0	2.8	2.2	ごはん	さけ	だいこん	※	○	○	※	※
8	22	火	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	8日チキンカレー　22日カツカレー はくさいのあさづけ　ラッシー	0歳むぎちゃ　1歳～ぎゅうにゅう こくとうトースト	525 537	420 425	16.3 17.0	13.0 13.7	13.3 17.0	10.6 13.0	2.4 1.8	2.0 1.4	ごはん ごはん	とりにく ぶたにく	はくさい はくさい	 ○	○ ○			
9		水	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	チャーシューめん ポパイサラダ　みかんラッシー	0歳むぎちゃ　1歳～ぎゅうにゅう じゃこのりごはん	411	325	24.0	19.0	8.7	6.8	2.2	1.8	ちゅうかめん	ぶたにく	ほうれんそう		○	○		
10	24	木	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	ぎゅうにゅう　ナポリタンドッグ ブロッコリーのフレンチサラダ　コーンスープ	むぎちゃ なめこにゅうめん	461	370	17.7	14.2	16.2	13.0	1.6	1.3	ドッグパン	ハム	ブロッコリー	○	○			
	25	金	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	チャーシューめん ポパイサラダ　みかんラッシー	0歳むぎちゃ　1歳～ぎゅうにゅう じゃこのりごはん	411	325	24.0	19.0	8.7	6.8	2.2	1.8	ちゅうかめん	ぶたにく	ほうれんそう		○	○		
12	26	土	むぎちゃ 0歳　おかし	わかめたぬきうどん　もやしとツナのちゅうかあえ	むぎちゃ　おかし　フルーツ	310	247	14.3	11.5	5.1	4.0	2.5	1.8	うどん	ぶたにく	もやし			※		
誕生会	3	木	ぎゅうにゅう 0歳　おかし	おにさんごはん　だいずいりハンバーグ ブロッコリー　ミニトマト　みそしる	むぎちゃ えほうまき	460	370	21.0	16.5	12.3	10.0	1.5	1.3	ごはん	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	ブロッコリー		○	0.1歳のみ ○		

2月3日　節分・・・冬から春へ

季節の変わり目のこと。本来は四季に合わせて立春・立夏・立秋・立冬があり、その前日を意味しました。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では「春」を迎えます。

～豆まき～

"「**鬼は外　福は内**」と豆をまき、その豆を歳の数だけ食べる"という日本独特な風習があります。この「鬼」とは、**冬の寒さや病気、災難などの悪いこと**を表しています。

～ひいらぎといわし～

ひいらぎの尖ったとげで鬼の目をさし、家の中への侵入を防ぐために。
鬼はいわしの臭いがきらいなので、一緒に飾って追い払ったとされています。