



# 令和 6年 2月 献立表



※献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ 1歳は 牛乳のみ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								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)	アレルギー					
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児									
26	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう デニッシュパン ふゆやさいグラタン はるさめスープ	むぎちや おしるこ	505	398	18.0	14.4	26.2	20.3	2.5	2.0	デニッシュ パン	とりにく	こまつな	○	○				
27	13 火	ぎゅうにゅう おかし	とりのてりやき サラダな コールスローサラダ とんじる	ぎゅうにゅう やきうどん	562	450	22.7	18.1	23.4	18.7	2.6	2.2	ごはん	とりにく	きゃべつ		○	○			
28	14 水	ぎゅうにゅう おかし	カレーうどん はくさいのあさづけ パインラッシー	ぎゅうにゅう 14日 ブラウニー(0.1歳パンケーキ) 28日 パナナココアトースト (0.1歳バナナトースト)	444	355	15.7	12.6	9.0	7.1	2.6	2.3	うどん	ぶたにく	はくさい		○				
1	15 木	ぎゅうにゅう おかし	とうふのはなしゅうまい サラダな きんぴらごぼう みそしる	ぎゅうにゅう なめこにゅうめん	440	350	13.1	10.5	9.0	7.0	2.0	1.6	ごはん	ぶた ひきにく	ごぼう		○				
29	16 木 金	ぎゅうにゅう おかし	さけフライ サラダな さんしょくナムル みそしる	0.1歳ラッシー お菓子 2歳~フルーツヨーグルト	504	404	22.0	17.5	18.1	14.5	1.5	1.2	ごはん	さけ	ほうれんそう		○	○			
3	17 土	むぎちや おかし	ハヤシライス やさいスープ	むぎちや おかし フルーツ	345	275	9.5	7.6	6.5	5.2	1.7	1.4	ごはん	ぎゅうにく	きゃべつ			※			
5	19 月	ぎゅうにゅう おかし	すきやき かぼちゃサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ワントンスープ	517	411	16.0	12.3	19.4	15.5	2.1	1.7	ごはん	ぎゅうにく	かぼちゃ		○				
6	20 火	ぎゅうにゅう おかし	ミートソーススパゲッティ れんこんののりしおいため やさいスープ	ぎゅうにゅう 6日 ババロア 20日 くるごまプリン	495	395	22.3	17.8	17.7	14.2	2.5	2.1	スパゲッ ティ	ぶた ひきにく	トマト		○				
7	21 水	ぎゅうにゅう おかし	さわらのみそマヨやき <b>新メニュー</b> ブロッコリーのフレンチサラダ いもにじる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	525	420	22.5	18.0	19.0	15.1	1.9	1.6	ごはん	さわら	ブロッコリー	※	○	○	※	※	※
8	22 木	ぎゅうにゅう おかし	キーマカレー だいこんとみずなのうめじゃこあえ ラッシー	ぎゅうにゅう ウインナーパン	583	467	19.7	15.7	17.5	14.0	2.6	2.2	ごはん	とり ひきにく	だいこん		○	○			
9	23 金	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう やきそばパン ほうれんそうとしめじのソテー コーンスープ	むぎちや さんまのたきこみごはん	541	433	18.1	14.4	25.8	20.6	1.8	1.4	ドッグ パン	ぶたにく	ほうれんそう		○	○			
10	24 土	むぎちや おかし	とりしおうどん じゃがいものしおこんぶマヨあえ	むぎちや おかし フルーツ	394	315	10.8	8.6	11.0	8.8	2.7	2.2	うどん	ぶたにく	はくさい			※			
誕生会	2 金	ぎゅうにゅう おかし	おにのこごはん がんせきあげ サラダな ミントマト とうにゅうみそしる	むぎちや えほうまき	461	370	17.6	14.1	12.8	10.3	1.3	1.0	ごはん	ぶた ひきにく	ながねぎ		0.1歳 のみ ○	○			

## 炭石揚げレシピ



材料 <大人2人、子ども2人>

- ・納豆 100g
- ・豚挽肉 150g
- ・玉ねぎ 1個
- ・長ねぎ 1個
- ・コーン缶 100g
- ・パン粉 30g
- ・小麦粉 20g
- ・塩 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1

- ①葱は小口切り、玉ねぎはミキサーにし、全てかき混ぜる。
- ②スプーンで形を作り、中温で揚げる。



## 節分のはじまりは・・・

「節分」とは季節の分かれ目という意味で、本来は年に4回ですが、旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日の「節分」が特に大切にされました。季節の分かれ目には邪気が出るとされ、邪気ばらいをするようになったとされています。



※ありんこ1歳のお友達は、2月から朝おやつが牛乳のみの提供となります。



今年の方角は **東北東** です！