

令和6年 2月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や骨や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	ごはん みそ汁 キャベツとわかめ さけのしおやき 付け合わせ ブロッコリー 切干大根の煮物	鉄分入りジュース おにぎりせんべい	米、砂糖、油	さけ、みそ、油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、 切り干しだいごん、にんじ ん、生わかめ、しいたけ	牛乳	
2	金	☆節分 献立☆ 鬼さんカレー 大豆のサラダ 白菜のスープ	牛乳 えほうワッフル	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ゆで 大豆、チーズ、ウイン ナーソーセージ、ハ ム、ベーコン	たまねぎ、ほうきい、ブロッコリー、 にんじん、きゅうり、オレノワカ 菜、ピーマン、コーン缶、セロ い、いちご、グリーンピース(冷凍)、干し しいたけ、レモン果汁、にんにく	牛乳	
3	土	きつねうどん バナナ 青菜のベーコン炒め	牛乳 かし	ゆでうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、ベーコン	バナナ、こまつな、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、コー ン缶	牛乳	
5	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 ミルクサブレ	米、マヨネーズ、マカ ロニ、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、みそ、ハム、油揚 げ	だいごん、たまねぎ、きゅ うり、しょうが	りんごジュース	
6	火	ごはん さばのみそ煮 もやしのサラダ すまし汁 えのきと豆腐	ミニカップゼリー 豆乳飲料(まめびよ) みかん せんべい	米、砂糖、ごま油	調整豆乳、さば、木綿 豆腐、油揚げ、みそ	みかん、もやし、ごぼう、 きゅうり、えのきたけ、にん じん、葉ねぎ、しょうが	牛乳	
7	水	ナポリタン シーチキンきゅうり 野菜スープ	麦茶 バナナフレークヨーグルト	スパゲティ、コーンフ レーク、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚 肉(もも)、ウインナ ーソーセージ、ベーコ ン、ツナ油漬缶、粉 チーズ	バナナ、きゅうり、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、え のきたけ、しめじ、ピーマ ン、生わかめ、りんご	牛乳	
8	木	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁 ごぼうと人参	ミニカップゼリー 牛乳 カナッペ	じゃがいも、米、砂糖、 油	牛乳、豚肉(もも)、み そ、油揚げ、生クリ ーム	ほうれん草、にんじん、たま ねぎ、しらたき、ごぼう、す りごま、もも缶(白桃)、みかん 缶、キウイフルーツ	牛乳	
9	金	食パン・いちごジャム スイートコーンシチュー ツナサラダ りんご	牛乳 夕焼けおむすび	食パン、じゃがいも、 米、マヨネーズ、パ ター、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、生クリーム、 しらす干し	りんご、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、きゅうり、 コーン缶、いちごジャム・ 低糖度、しめじ	牛乳	
10	土	親子丼 みそ汁 じゃがいもと玉葱とえのき バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、砂 糖	牛乳、卵、鶏もも肉 (皮付き)、ちくわ、み そ	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ	牛乳	
12	月	建国記念の日 振替休日						
13	火	チキンカレー コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ポリポリ小魚 たまごせんべい	じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、鶏むね肉	たまねぎ、キャベツ、にん じん、コーン缶、きゅうり、 りんご、ごま、にんにく	野菜ジュース	
14	水	みそラーメン 温野菜サラダ みかん	牛乳 バナナチョコサンド フルーツサンド	ゆで中華めん、食パ ン、じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、み そ、生クリーム	みかん、バナナ、キャベツ、もやし、 ブロッコリー、ねぎ、にんじん、カリ フラワー、しいたけ、コーン缶、にん じんにしょうが、もも缶(白桃)、み かん缶	牛乳	
15	木	ごはん にらまんじゅう 付け合わせ トマト 鶏と豆腐の中華スープ	牛乳 煮込みうどん	ゆでうどん、米、ぎょう ざの皮、じゃがいも、 ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ご し豆腐、鶏むね肉、油 揚げ	はくさい、トマト、たまねぎ、に んじん、ねぎ、干しいたけ、 にら、チンゲンサイ、しめじ、 コーン缶、しょうが	牛乳	
16	金	ごはん ポークビーンズ キャベツとツナの甘酢和え 春雨スープ	牛乳 ふかしいも	米、じゃがいも、砂糖、 はるさめ、油、ごま油、 さつまいも	牛乳、ゆで大豆、豚肉 (肩ロース)、ツナ油漬 缶、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、葉ねぎ	牛乳	
17	土	ホットドッグ ポトフ バナナ	牛乳 かし	コッパパン、じゃがい も、マーガリン	牛乳、ウインナーソー セージ、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、いちごジャ ム	牛乳	
19	月	ごはん ホイコーロー さつまいもの甘煮 沢煮焼	ミニカップゼリー 牛乳 プチクッキー	米、さつまいも、砂糖、 油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏むね肉、赤み そ	キャベツ、にんじん、ピー マン、ごぼう、葉ねぎ、赤 ピーマン、ねぎ、干しい たけ、にんにく、しょうが	牛乳	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血やおや骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20	火	☆お楽しみ給食 リズ組おすすめ献立☆ ハヤシライス チーズサラダ 野菜スープ	ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、 じゃがいも、メープル シロップ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 チーズ、卵、ヨーグルト (無糖)	たまねぎ、にんじん、みか ん缶、キャベツ、きゅうり、 しめじ、レモン	りんごジュース	
21	水	コーンクリームスパゲティ ペーコンサラダ みかん	麦茶 しらすおむすび	米、スパゲティ、油、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、ペー コン、しらす干し	たまねぎ、クリームコー ン缶、にんじん、しめ じ、コーン缶、りんご	牛乳	
22	木	麻婆丼 拌三糸 わかめスープ	牛乳 バナナ せんべい	米、砂糖、はるさめ、 油、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき 肉、ハム、赤みそ	バナナ、トマト、きゅうり、たま ねぎ、たけのこ(ゆで)、ピー マン、にんじん、葉ねぎ、干し しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳	
23	金	天皇誕生日						
24	土	カレーうどん ブロッコリーおかわかえ バナナ	牛乳 かし	米、砂糖、はるさめ、 油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、ハム、赤みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ピーマン、生わか め、葉ねぎ、干しいたけ、ご ま、にんにく、しょうが	牛乳	
26	月	さつまいも たらのバターしょうゆ焼き 付け合わせ 人参きんぴら 小松菜サラダ	みそ汁 もやしと油揚げ 牛乳 揚げせんべい	米、さつまいも、マヨ ネーズ、バター、砂糖、 油	牛乳、たら、みそ、ペー コン、油揚げ	もやし、こまつな、にんじ ん、ごま	牛乳	
27	火	ごはん 皮なししゅうまい 付け合わせ ブロッコリー きんぴらごぼう	牛乳 カステラ	米、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、 えび	ごぼう、ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、たけのこ(水煮 缶)、葉ねぎ、しいたけ、しよ うが、だいごん、キャベツ	野菜ジュース	
28	水	ロールパン ジュレパズバイ ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	牛乳 わかめおむすび	パン、じゃがいも、米、 砂糖、油、バター、小 麦粉	牛乳、豚ひき肉、生ク リーム、ハム	クリームコーン缶、ブロッ コリー、きゅうり、りんご、 たまねぎ、コーン缶、ピー マン、にんじん、パセリ	牛乳	
29	木	ふりかけご飯 レバーのカレー揚げ 付け合わせ 小松菜ソテー ポテトサラダ	みそ汁 白菜とわかめ ミニカップゼリー 牛乳 ギンビス	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚レバー、みそ	はくさい、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、コーン缶、 きゅうり、生わかめ、しよ うが	牛乳	

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

硬い豆やナッツ類は5歳以下の子供には食べさせない!

令和3年1月に消費者庁から豆類の誤飲に関する注意喚起がされています【消費者庁HP引用】

大人に近い咀嚼(そしゃく・食べ物を歯で噛み砕くこと)ができるようになり、のみ込んだり吐き
出したりする力が十分に発達するのはそれぞれ3歳頃ですが、その2つを協調させることができる
ようになるのは6歳頃と言われています。
硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子供には食べさせない下さい。
特に、兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べていて欲しがっても、食べさせないよう
にしましょう。そして物を口に入れたままで走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出すことで誤って吸引、窒
息・誤嚥のリスクがあります。泣いているときに食べ物をあげる事もやめましょう。

2日 節分献立
20日 お楽しみ給食 リズ組おすすめ献立を提供します

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	エネ	596 kcal	鉄	2.7 mg
たんぱく質	22.0 g	カルシウム	275 mg	
	脂質	19.9 g	ビタミンC	4.1 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.3 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネ	498 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	18.6 g	カルシウム	255 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	33 mg
塩分	1.7 g	食物繊維	3.5 g	

旬の食べ物

- ・たら
- ・小松菜
- ・みかん
- ・ブロッコリー
- ・白菜