

# 2月 今月のこんだて

かめき保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			おしらせ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	かきあげうどん 金時煮豆 ヨーグルト	ハムマヨばん(かめき) 牛乳	ゆでうどん、強力粉、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、いんげんまめ(乾)、えび、ウィンナー、卵、ハム、バター	たまねぎ、ミックスベジタブル		
2	金	節分・恵方巻き 鶏の照り焼き すまし汁 いちご	鬼のパンツ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、無塩バター、かにかまぼこ	いちご、きゅうり、ごまつな、焼きのり、干ししいたけ	クッキング 	
3	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、焼きのり		
5	月	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ 3色お浸し すまし汁	おいしいクッキー 牛乳	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、ねりごま、すりごま、ごま	牛乳、生揚げ、無塩バター、ちくわ、卵(黄)	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ		
6	火	カムカムカレー シルバーサラダ ミルクポンチ	きつねおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ	牛乳、鶏もも肉、ハム、油揚げ	もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、れんこん、だいこん、ごぼう	カムカムカレーその名の通りよく噛んで食べてください。食育メニューです	
7	水	ごはん 焼き魚 トマト 肉大根	味噌汁 ミニゼリー	かりんとうとースト 牛乳	米、食パン、砂糖、黒砂糖	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、豚肉、バター、米みそ	だいこん、トマト、なめこ、葉ねぎ	
8	木	ほうとう 白いんげん煮 ヨーグルト	ピラフ 型抜きチーズ 麦茶	ゆでうどん、米、砂糖	いんげんまめ(乾)、豚肉、チーズ、卵、米みそ、ベーコン、バター	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン		
9	金	ごはん のり塩からあげ トマト にんじんしりしり	味噌汁 野菜ブリッツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、卵、米みそ、バター	にんじん、トマト、キャベツ、生わかめ、パセリ、しょうが、あおのり	にんじんしりしりりは沖縄県の料理です。	
10	土	麻婆豆腐丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし ジュース	米、砂糖、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、白みそ	バナナ、ピーマン、にんじん、しめじ、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ		
12	月	<b>振替休日</b>						
13	火	イチゴジャムサンド ヨーグルト カレーグラタン ひじきとツナのサラダ スープ	わかめおにぎり 麦茶	食パン、米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	卵、ピザ用チーズ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、いちごジャム、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム缶、にんじん、コーン		
14	水	ごはん 煮込みハンバーグ こぶきいも グリークサラダ	花野菜スープ バレンタインくまさん 牛乳	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、チーズ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、きゅうり、トマトピューレ、しめじ、にんじん	バレンタインデー	
15	木	スパゲティミートソース もやしサラダ 野菜スープ バナナ	チャーハン 麦茶	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、卵、ハム、ツナ油漬缶、かまぼこ、ちくわ、ベーコン、粉チーズ、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、葉ねぎ		
16	金	ごはん 鯖のごまみそ焼 トマト 小松菜のこんぶ和え	けんちん汁 揚げパン 牛乳	米、食パン、板こんにゃく、砂糖、油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ	ごまつな、トマト、だいこん、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ		
17	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	豚肉、卵、絹ごし豆腐、チーズ、かまぼこ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、バナナ		
19	月	ごはん カラスガレイのトマトソース添え チーズサラダ スープ	りんご アメリカンドッグ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、かれい、ウィンナー、チーズ、卵、バター	りんご、きゅうり、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、ホールトマト缶詰、ねぎ		

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			おしらせ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20	火	わかめごはん(防災) 信田煮 大根のひたひた 味噌汁	小松菜のみそおにぎり 麦茶	米、しらたき、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、卵、かつお節	はくさい、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、生わかめ、干ししいたけ	クッキング 	
21	水	ごはん チキンチキンごぼう きゅうりもみ かきたま汁	スコーン 牛乳	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、卵、かにかまぼこ、バター	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、いちごジャム、生わかめ、葉ねぎ		
22	木	焼きそば じゃがいものごまがらめ スープ	くりむぼん(かめき) 牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、強力粉、油、砂糖、グラニュー糖、すりごま、コーンスターチ	牛乳、豚肉、ハム、卵(黄)、かまぼこ、バター、コンデンスミルク、脱脂粉乳	キャベツ、かぶ、たまねぎ、ピーマン、にんじん		
23	金	<b>天皇誕生日</b>						
24	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし ジュース	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、にんじん、みかん缶、しめじ		
26	月	ごはん 鯖の味噌煮 きゃべつの納豆和え すまし汁	今川焼 牛乳	米、砂糖	牛乳、さば、挽きわり納豆、かにかまぼこ、米みそ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、ごまつな		
27	火	まるぼん 温野菜のオーロラソースかけ ポトフ ヨーグルト	さくらおにぎり 麦茶	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ	鶏もも肉、ウィンナー	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ビクルス	オーロラソースはマヨネーズとケチャップを合わせたソースです。夜明けの空色に似ているからそう呼ばれています	
28	水	<b>リクエストこんだて</b>						
29	木	とん汁うどん さつまいもの甘煮 いちご	フライドアップル 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、ぎょうざの皮、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	りんご、だいこん、いちご、にんじん、ごぼう、ねぎ	うるう日	

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません

### 今月のお誕生日希望献立

2月のお誕生日のおともだちが  
いましてしたので、ひまわりさんに  
お願いをして献立を考えてもらう  
ことにしました。  
毎日の給食で3色の色分けをおこ  
なっています。  
3色の赤・黄色・緑とバランスの  
よい献立たのしみですね。  
どんなメニューかな？



1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	484 kcal	鉄	2.2 mg
		たんぱく質	18.3 g	カルシウム
	脂質	17.0 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	527 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	185 mg
	脂質	18.2 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.4 g