

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	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	野菜ジュース、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	
3	月	けんちん汁 鰯の味噌まよ焼き トマト にんじんしりしり	スコーン 牛乳	米、小麦粉、板ご んにゃく、パ ター、マヨネー ズ、砂糖	牛乳、たら、木綿 豆腐、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、卵、 生クリーム、米み そ	にんじん、トマト、だ いこん、いちごジャ ム、葉ねぎ	今年の節分は 2月2日です。
4	火	コンビパン 洋風卵焼き ブロッコリー ポトフ	カステラ せんべい（幼のみ） 牛乳	食パン、じゃがい も、マーガリン、 はちみつ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、鶏ひき肉、ピ ザ用チーズ	たまねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、にん じん、マッシュルーム 缶	
5	水	中華丼 さつまとりんごの重ね煮 スープ	シュークリーム 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、片栗粉、パ ター	牛乳、豚肉、かま ぼこ	はくさい、キャベツ、 りんご、にんじん、い んげん、にら	
6	木	きつねうどん じゃがいものごまがらめ ヨーグルト	チャーハン 麦茶	ゆでうどん、じゃ がいも、米、油、 砂糖、すりごま	卵、ハム、かまぼ こ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 葉ねぎ、干ししいたけ	
7	金	カレーピラフ 鶏のバーベキュー焼き かぼちゃのシチュー	りんごの蒸しパン 牛乳	米、米粉、じゃが いも、小麦粉、パ ター、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉	玉葱、南瓜、ミックス ベジタブル、りんご果汁、 りんご、コーン缶、人 参、オレンジ、マッシュ ルーム缶、にんにく	
8	土	親子丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	鶏もも肉、卵、絹 ごし豆腐、チー ズ、米みそ、油揚 げ	野菜ジュース、バナ ナ、たまねぎ、もや し、にんじん	
10	月	ごはん 焼き魚 甘辛こふきいも 白菜の煮びたし	味噌汁	すいとん	じゃがいも、米、 小麦粉、砂糖、パ ター、ごま油	鮭（塩）、豚肉、 米みそ、かつお節	◆かぶ◆ 七草にある「すず な」のことです。 風邪予防にもなる 冬野菜です。
11	火	建国記念の日					
12	水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	大学トースト 牛乳	じゃがいも、米、 食パン、砂糖、片 栗粉、油、パ ター、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、米 みそ	だいこん、きゅうり、 にんじん、こまつな、 生わかめ	
13	木	スパゲティミートソース ホタテサラダ スープ ヨーグルト	今川焼 牛乳	スパゲティ、マヨ ネーズ、バター、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ほたて貝柱水煮 缶、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、 きゅうり、なす、ピー マン、にんじん、もやし、 トマトピューレ、にら	
14	金	カリフラワーごはん 鶏肉のマーマレード焼き マッシュポテト あったかスープ	ハートのクッキー 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、グラ ニュー糖、無塩パ ター、バター	牛乳、鶏もも肉、 卵、ベーコン、生 クリーム	はくさい、にんじん、 カリフラワー、コーン 缶、たまねぎ、しめ じ、マーマレード	バレンタインデー
15	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし ジュース	米、じゃがいも、 砂糖	ヨーグルト（無 糖）、豚肉	野菜ジュース、たま ねぎ、もも缶、バナナ、 パイン缶、みかん缶、 にんじん	
17	月	ごはん 鰯の変わり焼き ブロッコリー 卵の花煮	キャラメルポテト 牛乳	さつまいも、米、 砂糖、油、パン 粉、バター	牛乳、さくら、豚 肉、おから、鶏ひ き肉、生クリー ム、卵	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、だい こん、えのきたけ、ご ぼう	
18	火	卵サンド 豆腐のチーズ団子 スープ くだものゼリー	おかか卵おにぎり 麦茶	食パン、米、マヨ ネーズ、油、片栗 粉、砂糖	木綿豆腐、卵、ハ ム、チーズ、かつ お節	もやし、チンゲンサ イ、コーン缶	クッキング
19	水	ハヤシライス ささみと根菜の胡麻和え りんご	ジャムバターサンド 牛乳	米、食パン、マー ガリン、砂糖、す りごま	牛乳、豚肉、鶏さ さ身	りんご、たまねぎ、に んじん、れんこん、ご ぼう、しめじ、いちご ジャム	

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	木	焼きそば のりしおポテト 卵スープ ヨーグルト	金時ぱん（かめき） 牛乳	焼きそばめん、 じゃがいも、強力 粉、油、砂糖、無 塩バター	牛乳、豚肉、卵、 かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、 生わかめ、葉ねぎ、あ おのり	
21	金	彩りビビンバ さつまいもサラダ スープ	ごへいもち 麦茶	米、さつまいも、 マヨネーズ、砂 糖、ごま、ごま油	豚肉、ハム、米み そ	にんじん、キャベツ、 もやし、ほうれんそ う、きゅうり、コーン 缶、にら	
22	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	野菜ジュース、バナ ナ、たまねぎ、もや し、にんじん	
24	月	振替休日					
25	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ かきたま汁	鮭チーズおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 マヨネーズ、ご ま、片栗粉	豚肉、卵、鮭 （塩）、チーズ、 ハム	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、葉ねぎ	
26	水	リクエストこんだて					
27	木	炊き込みご飯（防災） 洋風かきあげ きゃべつの納豆和え 味噌汁	ふかしもち 牛乳	さつまいも、米、 じゃがいも、小麦 粉、油	牛乳、鶏もも肉、 えび、ウイン ナー、挽きわり納 豆、卵、米みそ、 油揚げ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、 ほうれんそう、ミッ クスベジタブル（冷 凍）、にんじん、生わ かめ、干ししいたけ	
28	金	ごはん おろしハンバーグ れんこんきんぴら 花野菜スープ	あずきカステラ 牛乳	米、砂糖、パン 粉、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、 いんげんまめこし あん（生）、木綿 豆腐、卵、ベーコ ン、ゆであずき缶	れんこん、だいこん、 たまねぎ、カリフラワ ー、ねぎ	◆れんこん◆ レモンに匹敵するほど ビタミンCが豊富。加 熱にも強いのが特徴で す

※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
いませんでしたので、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？



たくさんたべて
たくさんあそんで
おおきくなあれ♪



1か月の平均栄養量 （乳児・おやつ含む）	エネルギー	516 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	19.6 g	カルシウム	230 mg
	脂質	17.2 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.6 g
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	エネルギー	572 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	21.9 g	カルシウム	186 mg
	脂質	19.1 g	ビタミンC	34 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	5.6 g