



2月献立表



日	こんだて		つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質
	おやつ		血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	
1 日 (木)	ごはん				米40	573kcal 30.0g
	とりにく 鶏肉のみそ照り焼き	鶏肉80 みそ5	<酒1.5>		みりん5 砂糖2 油1	
	はりはり漬け	細切り昆布1	干切り大根6 にんじん6 きゅうり10 <酢3> <しょうゆ3>		砂糖2 みりん3	
	すまし汁	こんぶ1 かつお2	しめじ15 三つ葉3 <しょうゆ3> <塩>		みりん1	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	りんごジャムサンド		りんご30		食パン10枚切り1枚 砂糖2 マーガリン6	
2 日 (金)	ごはん				米40	567kcal 23.5g
	ぶたにく こまつな 豚肉と小松菜の炒め物	豚肉40	小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 <しょうゆ4>		油3 砂糖1 みりん2	
	わかめとツナの炒り煮	干しわかめ2.5 ツナ8	<しょうゆ1>		油1 みりん1 ごま2	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	しらたま 白玉ぜんざい	小豆10	<塩>		砂糖13 白玉粉10 だんご粉5	
3 日 (土)	や 焼きそば	豚肉30	にんじん16 ピーマン6 きゃべつ35 たまねぎ22 もやし10 <塩・こしょう> <とんかつソース10> <ウスターソース2>		中華そば120 油1	
	くだもの 果物		果物			
5 日 (月)	ごはん				米40	578kcal 28.0g
	かんとうに 関東煮	サイコロ揚げ1 鶏肉40 かつお1 結びこんぶ1	大根50 こんにやく30 <しょうゆ6>		じゃがいも55 砂糖3.5 みりん1.5	
	くだもの 果物		果物			
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	なめし 菜飯おにぎり	花かつお0.5	小松菜10 <しょうゆ0.5> <塩>		米30 みりん0.5 ごま油	
6 日 (火)	ごはん				米40	598kcal 30.2g
	ちゅうかふう 中華風オムレツ	卵67 豚肉15	もやし20 にんじん6 干しいたけ1 ピーマン3 土しょうが0.5 <塩・こしょう>		油2	
	こまつな 小松菜のあえもの		小松菜34 はくさい20 にんじん6 <しょうゆ2>		砂糖2	
	みそ汁	かつお2 みそ8	えのき15 ねぎ3			
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	ホットドッグ	牛肉15	たまねぎ20 <しょうゆ1> 土しょうが0.5 きゅうり7		バターロール1こ みりん1 油 バター2	
7 日 (水)	ごはん				米40	590kcal 24.3g
	さかな 魚のフライ	魚60	<塩・こしょう>		小麦粉5 パン粉10 油5	
	マカロニサラダ		きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 <酢1> <塩>		マカロニ10 砂糖1 マヨネーズ5	
	トマト		トマト1/6			
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	さつまいものおやき				さつまいも60 砂糖1 片栗粉2 油1	
8 日 (木)	ごはん				米40	580kcal 28.8g
	たンドリーチキン	鶏肉80 プレーンヨーグルト20	にんにく 土しょうが1 <ケチャップ5> <カレー粉0.2> <塩・こしょう>		油1	
	じゃがいもと野菜のソテー		きゅうり15 にんじん6 たまねぎ15 <塩0.3> <こしょう>		じゃがいも40 油1	
	オニオンスープ		たまねぎ22 パセリ0.5 <鶏スープの素1> <塩・こしょう>			
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	マフィン	卵10			小麦粉10 <BP1> 無塩バター10 グラニュー糖7	



日	こんだて		つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの		力や体温となるもの	
9日 (金)	ごはん				米40	624kcal 24.1g
	すき焼き風煮	牛肉40 豆腐40	はくさい64 白ねぎ20 にんじん11 たまねぎ30 糸こんにゃく20 水菜15 <しょうゆ7>		油1 砂糖4 みりん2	
	酢のもの	干しわかめ1	きゅうり40 <塩> <酢2>		砂糖2	
	牛乳 きな粉かるかん	牛乳180 きな粉5			上新粉18 <BP1> 砂糖10 長いも15	
10日 (土)	厚揚げとにらのマーボー丼	豚ミンチ20 厚揚げ60 みそ1.5	にら5 にんじん8 たまねぎ20 土しょうが1 <酒0.5> <鶏スープの素0.7> <しょうゆ2.5>		米50 油1 砂糖1 片栗粉1	
	果物		果物			
13日 (火)	ごはん				米40	585kcal 22.5g
	豆乳のクリームシチュー	鶏肉30 豆乳60	たまねぎ50 にんじん15 しめじ5 エリンギ5 グリーンピース5 クリームコーン40 <鶏スープの素1> <塩・こしょう>		さつまいも35 片栗粉 油2	
	わかめとじゃこの炒り煮	干しわかめ2.5 じゃこ4	<しょうゆ1>		油1 みりん1 ごま2	
	牛乳 ココアケーキ	牛乳180			ホットケーキミックス20 砂糖6 <ココアパウダー1> マーガリン3	
14日 (水)	ごはん				米40	579kcal 28.8g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉60	土しょうが2.5 <塩・こしょう> <しょうゆ1>		みりん1 油1	
	フレンチサラダ		きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 <酢2> <塩>		砂糖2 油2	
	そうめんのみそ汁	かつお2 みそ8	ねぎ3		そうめん10	
牛乳 おかかおにぎり	牛乳180 花かつお2		<しょうゆ2>		米30	
15日 (木)	ごはん				米40	620kcal 19.6g
	肉団子のはくさいスープ	合ミンチ40	ねぎ3 <塩> <酒2> 土しょうが1 はくさい66 たまねぎ42 にんじん11 ほうれん草10 <しょうゆ7>		片栗粉1.5 乾マロニー4 みりん2	
	かぼちゃのバター焼き		かぼちゃ45		バター3	
	牛乳 にんじんクッキー	牛乳180	にんじん5		小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	
16日 (金)	ごはん				米40	505kcal 29.6g
	魚のカレーソースかけ	魚60 こんぶ1 かつお2	<塩・こしょう> にんじん6 たまねぎ22 <カレー粉0.3> <しょうゆ8>		みりん2 片栗粉3	
	ブロッコリーのかつおあえ	花かつお1	ブロッコリー55 <塩> <しょうゆ1.2>		砂糖0.5	
	トマトスープ		たまねぎ22 トマト15 パセリ0.5 <鶏スープの素1> <塩・こしょう>			
牛乳 チーズ入りボール	牛乳180 ピザ用チーズ5		<塩>		じゃがいも66 バター2 油1	
17日 (土)	肉うどん	牛肉30 こんぶ1 かつお2	たまねぎ33 にんじん11 <しょうゆ2> <塩> ねぎ3 <しょうゆ7>		うどん130 油1 砂糖2 みりん2	
	果物		果物			



日	こんだて		つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの		力や体温となるもの	
19日 (月)	ごはん <small>こや たまご</small> 高野の卵とじ	高野豆腐15 鶏肉20 卵30 かつお1	〈酒0.5〉たまねぎ33 にんじん11 グリンピース5 〈塩〉〈しょうゆ5〉		米40 油3 砂糖2 みりん1	619kcal
	わかめサラダ	干しわかめ1.5	にんじん5 コーン3 きゅうり16 〈酢3〉〈しょうゆ1.5〉 〈塩・こしょう〉		砂糖3 油1	
	牛乳 りんごケーキ	牛乳180	りんご13		小麦粉20 〈BP1〉 砂糖8 バター4	27.4g
20日 (火)	ごはん		にんじん16 たまねぎ66 にんにく 〈塩・こしょう〉 〈カレー粉0.7〉 りんご1/10 パセリ1 〈鶏スープの素1〉 〈ケチャップ2〉 〈とんかつソース1〉 〈しょうゆ2〉		米40 じゃがいも50 油2 小麦粉10 砂糖1	588kcal
	カレーシチュウ	牛肉40	みかん缶15 きゃべつ34 きゅうり10 レーズン3 〈酢3〉 〈塩〉		砂糖2.5 油1	
	フルーツサラダ 牛乳 クラッカーサンド	牛乳180	パイン缶10 ジャム3		クラッカー4枚	19.8g
21日 (水)	おたのしみの日					
	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳180 甘納豆6			米粉20 〈BP1〉 砂糖7 油1	
22日 (木)	ごはん		〈しょうゆ2〉 大根44 〈しょうゆ3〉 三つ葉3		米40 片栗粉5 油3 砂糖1 みりん1	647kcal
	さばのみぞれかけ ごまあえ	さば60	小松菜44 にんじん6 〈しょうゆ2〉 たまねぎ22 ねぎ3		ごま2 砂糖2	
	みそ汁 牛乳 大学芋	かつお2 みそ8 牛乳180	〈しょうゆ〉		さつまいも55 油5 砂糖10	26.1g
24日 (土)	味噌ラーメン	豚肉20 みそ8	きゃべつ20 たまねぎ10 にんじん11 もやし10 にら5 コーン5 〈塩・こしょう〉 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ4〉 〈塩・こしょう〉		中華そば120 油1	
	果物		果物			
26日 (月)	ごはん		〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ4〉 〈ウスターソース2.5〉		米40 片栗粉6 油3 砂糖1.5	560kcal
	鶏肉のノルウェー風 ひじきサラダ	鶏肉80 ひじき2	きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉 まいたけ7 きゃべつ10 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		砂糖3 油0.5 油0.5	
	まいたけときゃべつのスープ 牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳180 きな粉10	りんご24 〈塩〉		マカロニ8 砂糖10	29.2g
27日 (火)	ごはん		土しょうが1 〈酒0.5〉 〈しょうゆ5〉 大根124 にんじん11 ピーマン6		米40 みりん5 油1 砂糖1 片栗粉2	571kcal
	牛肉とふるふき大根の煮付け ほうれん草とコーンの和え物	牛肉40	ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 コーン5 〈しょうゆ2〉		砂糖1	
	牛乳 チーズクッキー	牛乳180 粉チーズ5			小麦粉15 マーガリン9 砂糖3	21.0g



日	こんだて		つかっているざいりょう		栄養価 (エネルギー たんぱく質)
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	
28 日 (水)	ごはん	ツナ缶22 豆腐40	たまねぎ25 にんじん11 干しいたけ1 土しょうが1 (しょうゆ2) (ケチャップ3) (とんかつソース2) きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 (塩) (酢2) トマト1/6	米40	469kcal 23.5g
	ツナと豆腐のつくね焼き			パン粉3.5 油	
	酢のもの			砂糖2	
	トマト				
29 日 (木)	ごはん	豚肉20 高野豆腐5 うずら豆15 牛乳180	<酒0.5> きゃべつ33 にんじん11 もやし30 三度豆6 (しょうゆ3) (塩・こしょう) (しょうゆ1) (塩) きゅうり10 にんじん6 (酢1) (塩)	米40	580kcal 21.0g
	中華風炒め煮			乾マロニー5 ごま油1 砂糖0.5	
	おかず豆			砂糖4 みりん1	
	牛乳				
	野菜サンド			食パン10枚切り1枚 マーガリン6 じゃがいも30 マヨネーズ5 砂糖	



2月3日は節分です



節分は季節の節目のことで、毎年「立春」の前日に行われています。

節分の豆まきの豆はもともと「魔を滅する」という意味の「摩滅」という漢字があてられることがあり、鬼を追い払うことができるとされていました。

そのため「豆まき」は厄を追い払い、1年間まめに暮らせるようにという意味があります。

節分の豆は、大豆を炒っており、「福豆」と呼ばれています。

自分の年より1つ多く食べると良いそうです。



◆節分にまつわるもの◆



◆恵方巻き◆



福を巻き込む「太巻き寿司」を恵方(その年の縁起の良い方向)を向いて無言で食べると、1年間健康でいられるといわれています。



◆イワシ◆



イワシのにおいは、鬼が苦手とするものです。柁と一緒に玄関先につるすことで、鬼の侵入を防ぐそうです。

◆厄除けぜんざい◆



赤い色には邪気をはらい、厄を除ける力があると信じられたことから、関西では赤飯やぜんざいを配る風習があります。

2月2日のおやつは白玉ぜんざいです。

・咀嚼を促す献立には「かみかみトライくん」マークをつけています。

・分量や栄養価は3歳児のものを記載しています。

・園の行事や食材の購入などの都合で、献立がいれかわることがあります。

・サラダなどに使っている野菜は、ゆでたり炒めたりしてから使用しています。

・ベーキングパウダーはBPと表示しています。

・献立にはしょうゆと記載していますが、すまし汁やうどん等にはうす口しょうゆ、その他はこい口しょうゆを使用しています。



★毎月の献立表は、東大阪市保育課のホームページに掲載しています★

HP

東大阪市 献立表

検索



平均エネルギー量 575kcal

平均たんぱく質量 25.0g