



2月献立表



日	こんだて おやつ	つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質
		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 (土)	焼きそば くだもの 果物 	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〉 果物	中華そば120 油	
3 日 (月)	ごはん ぎゅうにく あまからに 牛肉の甘辛煮 ごまあえ くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 しらたま 白玉ぜんざい 	牛肉60	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 きゃべつ20 ほうれん草30 にんじん6 〈しょうゆ2〉 果物 	米40 油 砂糖3 みりん3 ごま2 砂糖2	638kcal 24.6g
4 日 (火)	ごはん ちゅうかふう 中華風オムレツ はるさめ す 春雨の酢のもの わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 りんごジャムサンド	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〉 きゃべつ20 きゅうり15 にんじん6 〈酢4〉 〈塩〉 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉	米40 油 春雨5 砂糖4	569kcal 23.8g
5 日 (水)	ごはん とりにく 鶏肉のみそ照り焼き マカロニサラダ じる すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 マフィン	鶏肉80 みそ5	〈酒1.5〉 きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1〉 〈塩〉 しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 みりん5 砂糖2 油 マカロニ10 マヨネーズ5 砂糖1 みりん1	625kcal 30.3g
6 日 (木)	ごはん さかな 魚のフライ こまつな 小松菜のあえもの トマト ぎゅうにゅう 牛乳 おかかおにぎり	魚60	〈塩・こしょう〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 トマト1/6こ	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 砂糖2	544kcal 26.1g
7 日 (金)	ごはん ぶたにく こまつな 豚肉と小松菜の炒め物 じゃこまめ  みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいものおやき	豚肉40 大豆15 じゃこ2 かつお2 みそ8 牛乳180	小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 〈しょうゆ4〉 〈酒2〉 〈しょうゆ2〉 たまねぎ22 ねぎ3	米40 油 砂糖1 みりん2 砂糖2 みりん1	549kcal 27.9g
8 日 (土)	あつあ 厚揚げとにらのマーボー丼 くだもの 果物	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〉 果物	米50 油 砂糖1 片栗粉1 	

2月の
目標

☆食事のお手伝いをしよう！



日	こんだて おやつ	血や肉となるもの	つかっているざいりょう 身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	栄養価 エネルギー たんぱく質
10 日 (月)	ごはん さかな 魚のカレーソースかけ ブロッコリーのかつおあえ もやしのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りボール	魚60 こんぶ0.2 かつお0.4 花かつお1 牛乳180 ピザ用チーズ5	〈塩・こしょう〉 にんじん6 たまねぎ22 〈カレー粉0.1〉 〈しょうゆ2〉 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉 もやし15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 〈塩〉 	米40 みりん0.5 片栗粉1 砂糖0.5 じゃがいも66 バター2 油	437kcal 29.0g
12 日 (水)	ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華風サラダ そうめんのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 なめし 菜飯おにぎり	豚肉60 かつお2 みそ8 牛乳180 花かつお0.5	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ1〉 きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉 〈酢2.5〉 ねぎ3 小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉 	米40 みりん1 油 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 そうめん10 米30 みりん0.5 ごま油	572kcal 28.0g
13 日 (木)	ごはん クリームシチュー フレンチサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ココアケーキ 	鶏肉30 牛乳60 牛乳180	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〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉 	米40 さつまいも35 油 片栗粉 砂糖2 油2 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	584kcal 20.8g
14 日 (金)	ごはん  ジャージャン豆腐  はりはり漬け  ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニのあべかわ	厚揚げ50 豚肉20 みそ3 細切り昆布1 牛乳180 きな粉10	たけのこ12 にんじん10 たまねぎ36 三度豆6 〈鶏スープの素1〉 〈酒0.5〉 〈しょうゆ2〉 〈土しょうが1〉 千切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉 〈しょうゆ3〉 りんご24 〈塩〉 	米40 油 砂糖1 砂糖2 みりん3 マカロニ8 砂糖10	556kcal 25.3g
15 日 (土)	にく 肉うどん くだもの 果物	牛肉30 こんぶ1 かつお2 果物	たまねぎ33 にんじん11 〈しょうゆ2〉 〈塩〉 ねぎ3 〈しょうゆ7〉 果物 	うどん130 油 砂糖2 みりん2	
17 日 (月)	ごはん にくだんご 肉団子のはくさいスープ や 焼きかぼちゃ ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんクッキー	合ミンチ40 牛乳180	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〉 かぼちゃ45 〈塩〉 	米40 片栗粉1.5 乾マロニー4 みりん2 油 小麦粉20 マーガリン8 砂糖5	570kcal 19.6g
18 日 (火)	おたのしみの日 ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉の蒸しパン	 牛乳180 甘納豆6		米粉20 〈BP1〉 砂糖7 油1	



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 (水)	ごはん こうや たまご 高野の卵とし	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30	〈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 砂糖2 みりん1	593kcal 27.4g
	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	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		小麦粉20 〈BP1〉 バター4 砂糖8	
	りんごケーキ				
20 日 (木)	ごはん			米40	575kcal 19.9g
	カレーシチュー	牛肉40	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こ 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〉	じゃがいも50 油 砂糖1 小麦粉10	
	フルーツサラダ		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	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
21 日 (金)	クラッカーサンド		パイン缶10 ジャム3	クラッカー4枚	642kcal 26.1g
	ごはん			米40	
	さばのみぞれかけ 	さば60	〈しょうゆ2〉 大根44 〈しょうゆ3〉 三つ葉3	片栗粉5 油 みりん1 砂糖1	
	ごまあえ しろ みそ汁	かつお2 みそ8	小松菜44 にんじん6 〈しょうゆ2〉 しめじ15 ねぎ3	ごま2 砂糖2	
22 日 (土)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			642kcal 26.1g
	だいがくいも 大学芋			さつまいも55 油5 砂糖10	
			〈しょうゆ〉		
22 日 (土)	みそ 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	
	くだもの 果物		果物 		
25 日 (火)	ごはん			米40	571kcal 27.9g
	とりにく 鶏肉のノルウェー風	鶏肉80	〈塩・こしょう〉 砂糖1.5 〈ケチャップ4〉 〈ウスターソース2.5〉	片栗粉6 油 砂糖1.5	
	ひじきのサラダ	ひじき2	きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉	砂糖3 油0.5	
	まいたけときゃべつのスープ		まいたけ7 きゃべつ10 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	油	
26 日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			563kcal 21.1g
	きな粉かるかん 	きな粉5		上新粉18 〈BP1〉 砂糖10 長いも15	
26 日 (水)	ごはん			米40	563kcal 21.1g
	ぎゅうにく 牛肉とふろふき	牛肉40	土しょうが1 〈酒0.5〉 〈しょうゆ5〉 大根124 にんじん11 ビーマン6	みりん5 油 砂糖1 片栗粉2	
	だいこん につ 大根の煮付け		ほうれん草30 きゃべつ20 にんじん6 コーン5 〈しょうゆ2〉	砂糖1	
	ほうれん草とコーンの和え物				
27 日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		小麦粉15 砂糖3 マーガリン9	548kcal 29.6g
	チーズクッキー	粉チーズ5			
27 日 (木)	ごはん			米40	548kcal 29.6g
	や ぎかな 焼き魚	魚60	〈塩〉		
	きゃべつのソテー		きゃべつ47 にんじん6 しめじ7 〈しょうゆ1〉 〈塩・こしょう〉	油 バター1	
	しろ みそ汁	干しわかめ0.6 かつお2 みそ8	ねぎ3	ふ1	
27 日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			548kcal 29.6g
	やさい 野菜サンド		きゅうり10 にんじん6 〈酢1〉 〈塩〉	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	



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 (金)	ごはん			米40	469kcal 23.5g
	ツナと豆腐のつくね焼き	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>	パン粉3.5 油	
	酢のもの		きやべつ35 きゅうり15 にんじん6 <塩> <酢2>	砂糖2	
	トマト		トマト1/6こ		
(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			469kcal 23.5g
	にゅうめん	鶏肉20 かつお2	にんじん11 たまねぎ22 ねぎ3 <しょうゆ5> <塩>	そうめん20 みりん1.5	



2月2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「魔を減する」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◆



2月3日のおやつは
白玉ぜんざいです。



◆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。柵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。

- ・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。
- ・苦手としている献立には「トライ」マークをつけて、チャレンジしています。
- ・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	561kcal
平均たんぱく質量	24.9g