



# 2月 幼児食献立表



令和6年2月  
幼保連携型認定こども園  
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (木)	ごはん		米			500 kcal
	鶏のハーブ焼き	鶏もも肉	酒	バジル・レモン汁	淡口醤油	
	さつまいものサラダ	チーズ	さつまいも・マヨドレ	人参・枝豆	淡口醤油	
	切り干し大根のトマトスープ			玉葱・人参・切り干し大根・ ホールトマト・ケチャップ	コンソメ	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
2 (金)	【節分献立】					510 kcal
	ごはん		米			
	鬼のパンツ卵焼き	卵・鶏ひき肉・木綿豆腐	砂糖	刻み海苔・たけのこ・玉葱	淡口醤油	
	卵の花	おから	こんにゃく・砂糖・みりん	人参・干し椎茸・ほうれん草	鰹・昆布だし 淡口醤油	
	鬼除け汁	豚もも肉・大豆・厚揚げ・味噌	油	人参・大根・青葱	鰹・昆布だし	
3 (土)	牛丼	牛もも肉	米・砂糖	玉葱	淡口醤油	420 kcal
	えのきのすまし汁			白菜・えのき・青葱	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	
	オレンジ			オレンジ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
5 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(わかめ・ごま塩)			440 kcal
	鯖のおろし煮	鯖	酒	生姜・大根	淡口醤油	
	キャベツの和風サラダ	鶏ささみ肉	和風胡麻ドレッシング	キャベツ・水菜・人参・もやし		
	りんご			りんご	塩	
	キャンディーチーズ	チーズ				
6 (火)	おにぎり持参日 🍱					
7 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(鮭・ゆかり)			550 kcal
	和風卵焼き	卵・鶏ひき肉・木綿豆腐	砂糖	玉葱・人参・いんげん・切り 干し大根	淡口醤油	
	春雨サラダ		春雨・砂糖	小松菜・人参・ひじき	淡口醤油	
	みかん			みかん		
8 (木)	ごはん		米			450 kcal
	フルコギ	豚もも肉	ごま油・胡麻・砂糖	人参・玉葱・にら	濃口醤油	
	ほうれん草の白和え	絹ごし豆腐	砂糖	ほうれん草・人参・もやし	淡口醤油	
	バナナ			バナナ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
9 (金)	【日本1周旅行 in 北海道・東北地方】					380 kcal
	ごはん		米			
	ちゃんちゃん焼き	鮭・味噌	酒	キャベツ・人参・玉葱	淡口醤油	
	じゃがいものサラダ	ハム	じゃがいも・マヨドレ	人参・きゅうり・コーン	淡口醤油	
	八杯汁	木綿豆腐		干し椎茸・白ねぎ・大根	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	
10 (土)	ハヤシライス	牛もも肉	米・ハヤシルウ	玉葱・人参		600 kcal
	ほうれん草のソテー	卵		ほうれん草・人参・玉葱	コンソメ	
	りんご			りんご	塩	
	牛乳	牛乳				
12 (月)	建国記念の日					
13 (火)	ごはん		米			500 kcal
	鶏のおかか焼き	鶏もも肉・鰹節	砂糖・酒	生姜	淡口醤油	
	大根のツナマヨサラダ	ツナ	マヨドレ	大根・水菜・人参	淡口醤油	
	和風豆乳スープ	豆乳・味噌	さつまいも	人参・白菜	淡口醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
14 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(青菜・ごま塩)			490 kcal
	鱈の胡麻フライ	鱈	酒・マヨドレ・米粉・パン 粉・胡麻・油		淡口醤油	
	切り干し大根のサラダ	大豆	和風胡麻ドレッシング	切り干し大根・水菜・人参		
	バナナ			バナナ		
15 (木) 劇あそび	カレーライス	牛もも肉	米・じゃがいも・カレールー	玉葱・人参		410 kcal
	みかん			みかん		
	キャンディーチーズ	キャンディーチーズ				

16 (金) 劇あそび	ミートソースパスタ	牛ひき肉・豚ひき肉・高野豆腐	スパゲティ・オリーブオイル	玉葱・人参・ピーマン・トマト ケチャップ・ホールトマト	コンソメ	570 kcal
	りんご 牛乳	牛乳		りんご	塩	
17 (土)	肉たまうどん	牛もも肉・卵	ゆでうどん・砂糖・みりん	白ねぎ	鰹・昆布だし 淡口醤油	500 kcal
	白菜の和え物	鰹節	砂糖	白菜・人参	淡口醤油	
	バナナ ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ		
19 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 一口とんかつ	一口とんかつ	米(わかめ・鮭)			490 kcal
	じゃがいも和風サラダ	チーズ	じゃがいも・和風胡麻ドレッシング	人参・コーン・ブロッコリー		
20 (火)	ごはん		米			440 kcal
	鰹の照り焼き	鰹	酒・みりん・砂糖	生姜	濃口醤油	
	白菜の塩昆布和え	大豆	砂糖	白菜・もやし・人参・塩昆布	淡口醤油	
	りんご ヨーグルト	ヨーグルト		りんご	塩	
21 (水)	<b>誕生会</b> 黒ごまときな粉のパウンドケーキ(ホットケーキミックス・きな粉・黒ごま・油・牛乳) おにぎり🍙とフォークを持参してください。					
22 (木)	ごはん		米			450 kcal
	ヤンニョムチキン	鶏もも肉	米粉・胡麻・ごま油・砂糖・みりん	にんにく・トマトケチャップ	淡口醤油	
	レタスのチョレギサラダ	木綿豆腐	ごま油	レタス・もやし・人参・海苔	淡口醤油 酢	
	わかめスープ	厚揚げ・卵	胡麻・ごま油	白ねぎ・わかめ	中華あじ	
23 (金)	<b>天皇誕生日</b>					
24 (土)	なすのトマトスパゲティ	鶏もも肉	スパゲティ・オリーブオイル	なす・玉葱・ホールトマト	コンソメ	530 kcal
	じゃがいもと卵のソテー	卵・ウィンナー	じゃがいも	ピーマン	コンソメ	
26 (月) 弁当箱	りんご			りんご	塩	360 kcal
	牛乳					
	【おにぎり給食】 鱈ときのこのオープン焼き	鱈	米(ゆかり・青菜)	舞茸・しめじ・玉葱	淡口醤油	
高野豆腐のサラダ	高野豆腐	酒	小松菜・人参・もやし	淡口醤油		
みかん		砂糖	みかん			
キャンディチーズ	キャンディチーズ					
27 (火)	コッペパン		コッペパン			400 kcal
	ピザ風卵焼き	卵・ツナ・チーズ		ピーマン・玉葱・ミニトマト・トマトケチャップ	コンソメ	
	ほうれん草のカレーソテー	ウィンナー	油・カレー粉	ほうれん草・キャベツ・人参・コーン	コンソメ	
りんご			りんご	塩		
牛乳	牛乳					
28 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鮭の味噌マヨ焼き	鮭・味噌	米(ごま塩・わかめ)		淡口醤油	460 kcal
	ビーフンサラダ	ハム・卵	酒・マヨドレ	いんげん・人参		
	バナナ		ビーフン・胡麻ドレッシング	バナナ		
29 (木)	ごはん		米			420 kcal
	照り焼きチキン	鶏もも肉	砂糖・みりん・酒	生姜	淡口醤油	
	カラフル和風サラダ	木綿豆腐	砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・コーン	淡口醤油	
	オレンジ			オレンジ		
ヨーグルト	ヨーグルト					

### 〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・6日(火)は劇あそび予行を行いますので、申し訳ありませんが**おにぎり持参🍙**をお願いします。
- ・21日(水)は誕生会です。おやつを食べるための**フォーク**と昼食の**おにぎり🍙**を持参してください。

### 〔今月の旬の食材〕

食べ物にはそれぞれ「旬」があり、1年の中で最もおいしく栄養価が高い時期とされています。2月に旬を迎える食材は、大根、ブロッコリー、小松菜、オレンジ、鯛、白魚、などがあります。栄養満点な旬の食材をたくさん食べて、風邪に負けない強い体を作りましょう。