



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

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	ゆであうどん・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)	誕生会 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)	天皇誕生日					
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	
	りんご 牛乳	牛乳		りんご	塩	
26 (月) 弁当箱	【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	360 kcal
	高野豆腐のサラダ	高野豆腐	酒 砂糖	小松菜・人参・もやし	淡口醤油	
	みかん			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 牛乳	牛乳		りんご	塩	
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	ビーフン・胡麻ドレッシング		
	バナナ			いんげん・人参 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 ヨーグルト	ヨーグルト		オレンジ		

〔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。