

# 2月 給食献立予定表

令和5年度  
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)	
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)		
1	木	カレーピラフ ささみフライ 春雨サラダ 白菜スープ	牛乳 スキムミルク	卵	鶏肉 ウインナー ささみ ハム	玉ねぎ 人参 しめじ 春雨 きゅうり りんご 白菜	米・麦 マカロニ	スキムミルク 菓子
2	金	ごはん そぼろ煮 いそべ和え 納豆	牛乳 スキムミルク		牛ミンチ のり 納豆	人参 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
5	月	ごはん 筑前煮 伴三糸 味付のり	牛乳 スキムミルク	卵	鶏肉 のり ちくわ しらす干し 豆腐 油あげ わかめ	キャベツ きゅうり 人参 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
6	火	食パン ミートボール ミックスサラダ わかめスープ	牛乳	卵	牛豚ミンチ ハム わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	食パン 1食ジャム スパゲティ	★ぶどうゼリー 菓子
7	水	ごはん 鮭の生姜焼き 三色なます じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク		鮭 油あげ	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク クッキーパン
8	木	チキンの照り焼き丼 じゃこの酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク	卵	鶏肉 ハム 味付のり	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 干椎茸 春雨 きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
9	金	ごはん 魚のみそ煮 ごま和え 昆布佃煮 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク		さわら 昆布	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき茸 エリンギ	米・麦	スキムミルク ★キウイジャムサンド
13	火	ロールパン きつねうどん ツナサラダ	牛乳 スキムミルク		油あげ ツナ かにかま	人参 玉ねぎ 干椎茸 葱 キャベツ きゅうり	ロールパン うどん	スキムミルク 菓子
14	水	ごはん 魚の風味揚げ ゆかり和え 黒豆煮 白菜のみそ汁	牛乳	卵	さわら 黒豆 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
15	木	カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク		牛肉 しらす干し ちくわ	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
16	金	お弁当の日						ジョア ★人参ケーキ
19	月	ごはん 煮魚 わかめの酢の物 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク		さわら わかめ ちくわ 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
20	火	4～5歳児:みそ鍋パーティー 0～3歳児:おにぎり ハムカツ 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	卵	豚肉 油あげ ハム	白菜 キャベツ 生椎茸 人参 ニラ かぶ 大根	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
21	水	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ひじきサラダ かきたま汁	牛乳 スキムミルク	卵	鶏肉 ひじき するめ	葱 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
22	木	ごはん 魚のあんかけ かつお和え 大根汁	牛乳	卵	ホキ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし ほうれん草 大根 葱	米・麦	プリン 菓子
26	月	コッペパン ミンチカツ 大根サラダ たまごスープ	牛乳	卵	牛豚ミンチ ハム ちくわ	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	コッペパン	★おにぎり
27	火	ごはん 鮭のみそ焼き 昆布和え 豚汁	牛乳 スキムミルク		鮭 塩昆布 豚肉	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
28	水	★おたのしみランチ 鶏ごぼう飯 白身フライ マカロニサラダ 人参スープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳	卵	鶏肉 ホキ ハム	ごぼう きゅうり りんご レタス 人参 玉ねぎ	米・麦 マカロニ	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
29	木	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 スライスチーズ	卵	ハム ツナ 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	★おはぎ

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。



## 2月3日は節分です



まだまだ寒い2月ですが、4日は立春、その前日は季節の節目の節分です。園でも豆まきをします。病気や災いを追い払って寒い冬を元気に過ごしたいですね。

## 冬野菜でビタミン補給



冬野菜がおいしい季節です。旬の野菜は安価でおいしく、かぜ予防に効果的な栄養素がたくさん含まれています。

- 鼻や粘膜を丈夫にする効果のある**カロテン**  
(人参、ほうれん草など)
- かぜなどのウイルスに対する抵抗力を高める**ビタミンC**  
(ブロッコリー、大根、かぶなど)



を摂取することが有効です。

## 大根サラダ

材料(1人分)

大根	25g
きゅうり	20g
人参	10g
ハム	8g
ちくわ	10g
すりごま	3g
マヨネーズ	10g



### 〈作り方〉

- ① 大根、きゅうり、人参は千切りにして、さっと茹でるか塩でもむ。
- ② ハムは細く切る。(さっと湯通ししてもよい)
- ③ ちくわは斜め半月切りにする。
- ④ ①をかたく絞る。(茹でた時は冷めてから、塩もみの場合は軽く水洗いしてから絞る)
- ⑤ ボウルに②、③、④を入れ、すりごまとマヨネーズを加えて混ぜ合わせれば出来上がり。

