



# 2月 予定献立表



令和 6年1月30日発行  
 幼保連携型認定こども園  
 こども園ひがしどおり  
 編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー	
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)		
1	木	豚骨醤油ラーメン 浅漬けサラダ えだまめ カップヨーグルト	紅白煮	フルーツ	星食へよ 牛乳	471kcal	
2	金	いなりすし わかめおむすび 根菜入りいわしフライ マリネチキンサラダ 豆腐とにらの味噌汁 節分プリン	煮豆	フルーツ	手作りおに蒸しパン 牛乳	お誕生会	
3	土	照り焼きハンバーグ スパサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 めんこちゃんゼリー	ミニトマト	フルーツ	源氏パイ 牛乳	495kcal	
4	日						
5	月	鮭の塩焼き 小松菜のごまみそ和え おでん オレンジ	肉もやし炒め	フルーツ	つぶつぶベジタブル 牛乳	523kcal	
6	火	チキンカレーライス 大根サラダ オレンジ	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	ビスコ 牛乳	486kcal	
7	水	五目納豆 根菜煮 ニらたま汁 フルーツミックス	スティックソーセージ	フルーツ	ばかうけ 牛乳	563kcal	
8	木	たぬきうどん 冷しゃぶサラダ パナナ	かつおにぎり	フルーツ	おっとっと 牛乳	660kcal	
9	金	鶏肉のマーマレード煮 もやしの加-ドレッシング'サラダ' せんべい汁 野菜果物ゼリー	手作りぶりかけ	フルーツ	手作りフルーツヨーグルト	513kcal	
10	土	高野豆腐のそぼろ丼 切り干し大根の中華和え 小松菜とじゃがいものみそ汁 りんごのスターカット	かぼちゃの甘煮	フルーツ	エアリアル 牛乳	514kcal	
11	日						
12	月	🎉 建国記念の日 🎉					
13	火	雪にんじんパン ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ ヤクルト	イチゴジャム	フルーツ	手作り大学芋 牛乳	567Kcal	
14	水	メンマ炒め ぎょうざ 春雨スープ チョコレートプリン	ひきわり納豆	フルーツ	ハーベストバター味 牛乳	405Kcal	
15	木	牛丼 わかめとかまぼこの酢の物 舞茸の八杯汁 リンゴのスターカット	カボチャのマヨ和え	フルーツ	カップヨーグルト	468Kcal	
16	金	赤魚の煮付け 小松菜と油揚げの煮浸し さつま汁 パナナ	肉団子	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	509Kcal	
17	土	ソース焼きそば ポテトサラダ ミニトマト 小松菜とえのきのみそ汁 パナナ	ツナちくわ和え	フルーツ	ブリッツ 牛乳	428Kcal	
18	日						
19	月	ホッケの塩焼き カミカミ温野菜 豚汁 オレンジ	たこナゲット	フルーツ	揚げ一番 牛乳	531Kcal	
20	火	マーボー丼 カニカマサラダ 切り干し大根とほうれん草のみそ汁 オレンジ	ナポリタン炒め	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	560kcal	
21	水	手作りミートソースパグッティ ミニカボチャグラタン ブロッコリーのチーズサラダ もずくスープ ヤクルト	スティックきゅうり	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	561kcal	
22	木	鶏のたれ焼き ナムル 味付けのり つみれ入りきのこ汁 りんご	ジャーマンポテト	フルーツ	手作りひじきおにぎり 麦茶	562kcal	
23	金	🎂 天皇誕生日 🎂					
24	土	ひき割り納豆 厚揚げと根菜煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁 めんこちゃんゼリー	スティックきゅうり	フルーツ	ほんすけ 牛乳	559Kcal	
25	日						
26	月	さんま甘露煮 すき昆布の煮物 ごまみそ豆乳鍋 リンゴのスターカット	豆腐炒め	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	485Kcal	
27	火	牛肉とごぼうの混ぜごはん 五目厚焼き玉子 小松菜の辛子和え じゃがいもとわかめのみそ汁 ヤクルト	竹輪の磯辺揚げ	フルーツ	手作り 揚げパン 牛乳	486Kcal	
28	水	チャーハン 鶏のから揚げ 春雨サラダ なめこと豆腐のみそ汁 いちご	えだまめ	フルーツ	コーンフレーク	卒園児を送る会	
29	木	醤油ラーメン きゅうりツナサラダ 豆腐しゅうまい カップヨーグルト	スティックさつま	フルーツ	備蓄カレードリア 牛乳	463Kcal	

ご家庭の備蓄食を見直してみよう!

知っていますか?

### 『ローリングストック法』

長期保存の効く缶詰などを長く置いておくという考え  
 方ではなく、食べて消費しながら新しく保存していく  
 方法で賞味期限切れを防いだり、いざというときに家  
 族が食べやすいものを備蓄できるメリットがあります。



29日  
給食に備蓄食品を食べます

園では年に1度非常食を食べ、その都  
 度入れ替えるローリングストック法を  
 採用しています。これは実際に訓練や  
 非常食を盛り付けたり、食べたりして  
 こどものみならず職員自身もその作業  
 になれることを目的としています。

きちんと手を洗っていますか?

食事のときには、パンのようにちぎって食べたり、  
 持って食べるものがたくさんあります。  
 指先やツメにはたくさんの細菌がついています。  
 感染予防のためにも食事の前には手を洗  
 いましょう。

指先をつかって食べるもの



## 🎉 節分 🎉

2日は節分誕生会です。  
 いわし、煮豆など節分にちな  
 んだものを食べ、みんなが健  
 康で幸せに過ごせるよう願っ  
 て悪いものを追い払いましょ  
 う!

今年の恵方は  
**東北東**

