



2月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

1歳～5歳児共通献立								
日	曜	主食	汁物	主菜	副菜	フルーツ	おやつ 牛乳	
1	月	ごはん	白菜と人参の みそ汁	焼魚(鮭)	南瓜とウインナーの グラタン	切干大根と 厚揚げの含煮	フルーツ おやつ 牛乳	
2	火	ごはん	大根とえのき茸の みそ汁	豚肉と野菜の 甘味噌炒め	五目たまご焼き	小松菜といんげんの 磯和え	フルーツ おやつ 牛乳	
3	水	節分プレート 鬼さんドライカレー	すり身団子の スープ	エビフライ (トマト・レタス付)	揚げ大豆と MIXベジの甘辛煮	茹でブロッコリー・ フルーツ	フルーツ 節分おやつ	
4	木	ごはん (玄米入り)	小松菜と玉ねぎの みそ汁	赤魚の塩こうじ焼き	麻婆豆腐	春雨の中華サラダ	フルーツ おやつ 牛乳	
5	金	おにぎり (ツナマヨ)	煮込みラーメン	ささみの唐揚げ (レモンソース)	じゃが芋のピザ風	きゅうりとしらすの おかか和え	フルーツ ブルーベリー アイス	
6	土	ごはん	クリームコーンと 青ネギのスープ	ピーマンの肉詰め	洋風おから	南瓜のバターソテー	フルーツ おやつ 牛乳	
8	月	ごはん	ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁	たららのピカタ	茄子のチーズ焼き	大根ともずくの甘酢	フルーツ おやつ 牛乳	
9	火	さつま芋 ごはん	キャベツと 舞茸のスープ	サバの味噌煮	茶わん蒸し	ちぢみほうれん草と 小揚げの和え物	フルーツ 人参サーター アングダー	
10	水	ごはん (赤米入り)	チンゲン菜と 丸麩のみそ汁	ポテトミートローフ	昆布と高野豆腐の 含煮	小松菜ときゅうりの ツナ和え	フルーツ おやつ 牛乳	
11	木	建国記念日						
12	金	おにぎり (おかか)	うどん汁	とり天	さつま芋の白和え	ブロッコリーと コーンのサラ	フルーツ イチゴムース	
13	土	ごはん	豆腐と小揚げの みそ汁	煮魚(ホッケ)	ニラ玉オイスター	ほうれん草と人参の ナムル	フルーツ おやつ 牛乳	
15	月	ごはん (磯海苔付)	小松菜と人参の みそ汁	すり身の しゅうまい揚げ	牛肉とごぼうの しぐれ煮	チンゲン菜の なめ茸和え	フルーツ おやつ 牛乳	
16	火	ごはん (玄米入り)	ほうれん草と たまごのみそ汁	ロールキャベツ	ひじき煮	ポテトサラダ	フルーツ おやつ 牛乳	
17	水	そばめし	大根のとろみ汁	松風焼き(味噌風味)	小松菜の炒り卵和え	茹でブロッコリー・ アスパラ	フルーツ パインゼリー	
18	木	ごはん	キャベツと人参の みそ汁	サバの竜田揚げ	たけのこと小揚げの 含煮	ピーマンの塩昆布和え	フルーツ おやつ 牛乳	
19	金	おにぎり (昆布佃煮)	鶏団子の豆乳鍋	小エビと南瓜の かき揚げ	パプリカと じゃこの炒煮	キャベツと人参の 煮浸し	フルーツ バナナ オムレット	
20	土	ごはん (黒米入り)	豆腐とわかめの みそ汁	八宝菜	はんぺん入り たまご焼き	トマトとチーズのサラダ	フルーツ おやつ 牛乳	
22	月	ごはん	もやしとしめじの みそ汁	豚肉の味噌照り焼き (人参甘酢付)	高野豆腐の オランダ煮	ほうれん草のごま和え	フルーツ おやつ 牛乳	
23	火	天皇誕生日						
24	水	そばろご飯	冬野菜のポトフ	さつま芋とハムの 焼き天ぷら	* そぼろの具 (フルーツ付)	わかめと きゅうりの甘酢	フルーツ チーズボール	
25	木	ごはん (玄米入り)	小松菜と人参の みそ汁	マグロの酢豚風	アボカド納豆	白菜とカニカマの とろ煮	フルーツ おやつ 牛乳	
26	金	おにぎり (鮭)	キャベツと ベーコンのスープ	ミートスパゲッティ	茹で野菜のツナ和え	人参グラッセ	フルーツ いきなり団子	
27	土	親子丼	大根と小揚げの みそ汁	* 丼の具	れんこんもち	ブロッコリーの ごまチーズ和え	フルーツ おやつ 牛乳	



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	447kcal	17.4g	16.0g
3～5歳児	514kcal	20.0g	18.4g

* おやつ・牛乳は150kcal 加算されます。

令和3年2月1日