２　月　献　立　表

2021年
社会福祉法人どろっぷす　はぎのこども園

＜2月2日は節分です＞
節分は冬から春へと季節が変わる節目の日です。
この日は古い年の悪を払い、新しい年の幸せを招くために ”豆まき”をする風習となっています。
豆を自分の年の数だけたべると、1年間は無病息災で過ごせるといわれています。

～食べ物による誤嚥防止について～
ご家庭や保育現場で、食べ物の誤嚥による事故がおきています。子どもたちの噛み切る力に合わせて、そのまま食べては危険なものは保育園の給食でも小さくカットして提供しています。
ミニトマトやぶどうなど、ご家庭で食卓に出す場合や手作りお弁当の日などは、小さく切って食べやすいようにしてあげてくださいね。

日付	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
献立	ごはん イワシフライ （未満児さんは焼きガレイです） （冷凍イワシフライ） 五目煮豆 （大豆　人参　ひじき　鶏肉　ごぼう） ほうれん草のすまし汁 （ほうれん草　えのき　花麩） 未満児　480Kcal　19.3g　13.5g　67.8g　1.3g 以上児　602Kcal　24.2g　14.5g　89.2g　1.8g	ごはん 鶏の照り焼き （鶏もも肉） 白菜のおかか和え （白菜　もやし　人参　しめじ　かつお節） わかめと豆腐のみそ汁 （わかめ　絹ごし豆腐） 未満児　498Kcal　16.9g　11.2g　80.1g　1.1g 以上児　639Kcal　20.6g　11.8g　108.7g　1.2g	パン お野菜入り卵焼き （卵　ほうれん草　しめじ　じゃが芋） 蓮根と人参のマヨ和え （蓮根　人参　冷凍枝豆　白すりごま　卵なしマヨネーズ） ミルクスープ （白菜　玉ねぎ　人参　卵なしベーコン　牛乳） 未満児　519Kcal　19.1g　17.9g　71.7g　1.7g 以上児　588Kcal　22.4g　19.8g　81.0g　2.2g	ごはん メンチカツ （冷凍メンチカツ） 春雨の酢の物 （春雨　人参　きゅうり　卵なしロースハム　卵なしマヨネーズ） ちくわ麩のすまし汁 （ちくわ麩　人参　玉ねぎ） 未満児　532Kcal　13.8g　13.9g　87.9g　1.4g 以上児　607Kcal　14.7g　12.8g　105.0g　1.9g	ごはん 炒り鶏 （鶏肉　人参　れんこん　ごぼう　干し椎茸　里芋） ポテトサラダ （じゃが芋　人参　きゅうり　卵なしロースハム　卵なしマヨネーズ） 白菜のみそ汁 （白菜　卵なしちくわ） 未満児　490Kcal　16.5g　12.7g　75.7g　1.3g 以上児　644Kcal　20.1g　14.5g　104.5g　1.9g
３時のおやつ	ぱりんこ	ふ菓子・牛乳	マカロニあべかわ	源氏パイ・牛乳	ソフールヨーグルト

日付	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
献立	ごはん 揚げ餃子 （冷凍ぎょうざ） もやしのナムル （もやし　人参　きゅうり　卵なしロースハム　白いりごま） 春雨スープ　　ミニトマト （春雨　人参　チンゲン菜　生椎茸） 未満児　525Kcal　21.1g　14.2g　75.5g　0.8g 以上児　640Kcal　27.0g　13.5g　98.3g　0.9g	ごはん 鯖の味噌煮 （鮭） わかめサラダ （わかめ　もやし　きゅうり　卵なしロースハム） 舞茸のすまし汁 （舞茸　えのき　人参） 未満児　525Kcal　21.1g　14.2g　75.5g　0.8g 以上児　640Kcal　27.0g　13.5g　98.3g　0.9g	ごはん 豚肉と大根の旨煮 （豚肉　大根　生姜） ひじきサラダ （ひじき　人参　ツナ　冷凍枝豆　卵なしマヨネーズ） なめこ汁 （なめこ　絹ごし豆腐　三つ葉） 未満児　608Kcal　15.3g　23.1g　82.8g　1.5g 以上児　770Kcal　17.2g　25.4g　114.7g　2.0g	建国記念の日 （お休み） 	ミートスパゲッティ （スパゲッティ　豚ひき肉　玉ねぎ　人参　にんにく　ケチャップ　トマトピューレ　粉チーズ） ブロッコリーのごまドレッシング和え （ブロッコリー　人参　ごまドレッシング） コンソメスープ （薄揚げ　きゃべつ） 未満児　533Kcal　16.2g　17.2g　76.5g　2.0g 以上児　682Kcal　17.9g　20.2g　103.9g　2.8g
３時のおやつ	豆腐ドーナツ・牛乳	雪の宿	ムーンライトクッキー・牛乳		ぽたぽた焼き・チーズ

日付	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
献立	ごはん すき焼き風煮 （豚肉　白菜　しらたき　えのき　木綿豆腐　ねぎ） マカロニサラダ （マカロニ　きゅうり　人参　卵なしロースハム　卵なしマヨネーズ） 大根のスープ （大根　卵なしウインナー　パセリ） 未満児　502Kcal　19.1g　6.9g　88.8g　2.0g 以上児　672Kcal　25.1g　5.6g　127.0g　2.7g	ごはん 白身魚のたれ焼き （カラスガレイ） 切り干し大根の煮物 （切り干し大根　人参　干し椎茸　薄揚げ） さつま芋のみそ汁 （さつま芋　わかめ） 未満児　595Kcal　19.6g　23.4g　75.1g　1.6g 以上児　771Kcal　23.3g　26.2g　107.7g　2.2g	ちらし寿司 （ごはん　人参　ひじき　干し椎茸　筍　高野豆腐） 若鶏のから揚げ （鶏肉　にんにく　生姜） ブロッコリーのおかか和え （ブロッコリー　人参　かつお節） 手まり麩のすまし汁 （手まり麩　菜の花） 未満児　477Kcal　20.7g　16.1g　60.2g　1.5g 以上児　651Kcal　29.0g　20.4g　83.8g　2.0g	ごはん 蒸しシュウマイ （冷凍シュウマイ） スパゲッティサラダ （スパゲッティ　人参　きゅうり　卵なしロースハム　卵なしマヨネーズ） わかめスープ （わかめ　玉ねぎ） 未満児　442Kcal　13.8g　13.5g　65.1g　1.5g 以上児　583Kcal　17.6g　15.7g　90.0g　2.1g	パン ポークビーンズ （大豆　人参　玉ねぎ　豚肉　にんにく　トマトピューレ　ケチャップ） きゃべつとみかんのサラダ （きゃべつ　みかん缶　きゅうり） 動物チーズ 未満児　460Kcal　17.7g　14.3g　65.8g　1.6g 以上児　558Kcal　22.0g　15.6g　84.1g　2.3g
３時のおやつ	干し芋・牛乳	星食べよせんべい・ジョア	ポップコーン	アスパラガスビスケット	ひじきおにぎり・煮干し

日付	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
献立	ビビンバ （ごはん　豚ひき肉　糸こんにゃく　生姜　にんにく　もやし　ほうれん草　人参　白いりごま） 春雨サラダ （春雨　人参　きゅうり　卵なしロースハム　卵なしマヨネーズ） 卵スープ （卵　絹ごし豆腐　えのき） 未満児　529Kcal　20.7g　17.2g　72.5g　2.5g 以上児　596Kcal　23.8g　19.2g　80.7g　3.3g	天皇誕生日 （お休み） 	ごはん 肉じゃが （じゃが芋　人参　玉ねぎ　豚肉　糸こんにゃく） ほうれん草のおかか和え （ほうれん草　もやし　人参　かつお節） かぶのみそ汁 （かぶ　かぶの葉　薄揚げ） 未満児　647Kcal　15.5g　22.1g　94.2g　1.5g 以上児　835Kcal　16.8g　27.0g　127.3g　1.9g	ハヤシライス （ごはん　豚肉　人参　玉ねぎ　えのき　しめじ　ルウ） きゃべつと水菜のサラダ （きゃべつ　水菜　ちりめんじゃこ　冷凍コーン　白すりごま　卵なしマヨネーズ） キャンディチーズ 未満児　528Kcal　19.2g　11.0g　88.4g　1.4g 以上児　610Kcal　22.9g　10.4g　103.4g　1.9g	手作り弁当の日 よろしくお願いします 未満児　116Kcal　3.8g　3.9g　16.3g　0.3g 以上児　30Kcal　0.6g　0.1g　6.6g　0.2g
３時のおやつ	イチゴジャムサンド・牛乳		まがりせんべい	ビスコ・牛乳	鬼太鼓せんべい（未満児さん:アンパンマンせんべい）

・未満児の目安量は、エネルギーが480Kcal・たんぱく質が１８g・脂質が１４g・炭水化物が６９ｇ・食塩相当量が１．７ｇです。※未満児は、朝のおやつと昼食と３時のおやつの合計です。
・以上児の目安量は、エネルギーが560Kcal・たんぱく質が２４g・脂質が１６g・炭水化物が８４ｇ・食塩相当量が２．０ｇです。※以上児は昼食と３時のおやつの合計です。
※栄養価表示はカロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。

都合により献立を変更させていただく場合があります。