

高崎健康福祉大学附属幼稚園 2月給食献立表

日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	木	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 マカロニ 胡瓜 コーン キャベツ ほうれん草	457	13.9	17
2	金	赤魚の西京焼き ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	赤魚 ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 大根 長葱 里芋 こんにゃく 豆腐	435	16.9	12.3
3	土					
4	日					
5	月	ホイコーロー はるさめサラダ わかめスープ	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 筍 豚肉 春雨 もやし 胡瓜 ハム わかめ コーン いりごま	444	10.8	14.7
6	火	竹輪と青菜の卵とじ おかか和え じゃが芋の味噌汁	竹輪 小松菜 玉葱 人参 卵 キャベツ もやし テンゲン菜 じゃが芋 いんげん	378	16.5	5.8
7	水	たらのみそマヨ焼き グリーンサラダ 豆腐の味噌汁	たら みそ マヨネーズ キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン 豆腐 油揚げ 長葱	419	17.7	16.2
8	木	鶏のごま揚げ 和風和え 玉葱の味噌汁	鶏肉 いりごま キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 玉葱 わかめ	421	14.5	15.4
9	金	ビーンズカレー ごまサラダ みかん	じゃが芋 人参 玉葱 豚ひき肉 大豆水煮 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン みかん	511	13.5	18
10	土					
11	日					
12	月					
13	火	千草焼き 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	卵 豚ひき肉 人参 玉葱 椎茸 切干大根 油揚げ さつま揚げ いんげん 里芋 えのきたけ わかめ	454	15.5	15.4
14	水	豚肉の生姜焼き 青しそサラダ 卵の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 水菜 わかめ 卵 長葱	423	15.5	14.2
15	木	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 長葱 筍 ピーマン キャベツ もやし 小松菜 玉葱 テンゲン菜 コーン	413	12	15.6
16	金	ほきのフライ れんこんサラダ 大根の味噌汁	ほき れんこん キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン 大根 大根菜 油揚げ	439	15.5	13.6
17	土					
18	日					
19	月	かに卵甘酢あんかけ 中華和え 中華スープ	卵 かにかま 長葱 椎茸 筍 人参 もやし 胡瓜 白菜 玉葱 テンゲン菜	378	13.4	11.4
20	火	ミートローフ フレンチサラダ ほうれん草の味噌汁	豚ひき肉 玉葱 ミックスベジタブル キャベツ レタス 胡瓜 人参 みかん ほうれん草 油揚げ	451	17	17.1
21	水	豆腐チャンプルー かぼちゃの天ぷら もやしの味噌汁	豆腐 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 卵 いんげん かぼちゃ もやし わかめ	445	13.1	14.1
22	木	さばのごまみそ焼き 大根のそぼろ煮 かきたま汁	さば 大根 人参 鶏ひき肉 グリンピース 卵 長葱	417	19.2	12.7
23	金					
24	土					
25	日					
26	月	鶏肉の照り焼き 蓮根のきんぴら 玉葱の味噌汁	鶏肉 蓮根 人参 こんにゃく さつま揚げ いんげん 玉葱 油揚げ にら	442	16.4	14.5
27	火	ポパイコロッケ 和風サラダ 白菜の味噌汁	じゃが芋 ほうれん草 玉葱 豚ひき肉 もやし わかめ キャベツ 胡瓜 人参 白菜 しめじ	441	11.1	15.3
28	水	冬野菜のクリームシチュー イタリアンサラダ パイン缶	白菜 玉葱 人参 大根 ブロッコリー 鶏肉 キャベツ レタス コーン 胡瓜 パイン缶	410	9.8	11.2
29	木	高野豆腐の煮物 ごま和え わかめの味噌汁	高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 こんにゃく 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 わかめ 長葱 えのきたけ	411	16	11.2

2月の旬のたべもの

- ・はくさい
- ・大根
- ・長ネギ
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。

