



2月 給食予定献立表



令和6年1月31日 小柳保育園

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	鶏肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん・ルー じゃがいも	牛乳 おかし	
3	月	味噌バターコーンラーメン りんご	焼豚・卵・なると わかめ・牛乳	もやし・メンマ・長ねぎ コーン・りんご	中華麺・バター ラーメンスープ	ヨーグルト おかし	
4	火	ごはん ビーフン炒め おくらのなめたけ和え 卵焼き 大根と油揚げの味噌汁 パナナ	豚肉・卵焼き 油揚げ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸 おくら・なめたけ・大根・パナナ	ごはん・ごま油 ビーフン	牛乳 おかし	
5	水	ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ かぼちゃ煮 わかめと板麩の味噌汁 パイン缶	白身魚フライ 卵・牛乳	キャベツ・人参・コーン・きゅうり かぼちゃ・わかめ・パイン缶	ごはん・板麩 油・マヨネーズ	牛乳 おかし	
6	木	パン ビーフシチュー ブロッコリーのツナ和え ウインナー卵 みかん	牛肉・ウインナー 卵・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー みかん	パン・じゃがいも マヨネーズ・ルー	牛乳 おかし	
7	金	ソースかつ丼 もやしの胡麻和え トマト 卵と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	とんかつ 卵・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり トマト・パイン缶	ごはん・油 ごま・ごま油	牛乳 おかし	
8	土	キーマカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚ひき・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん・ルー じゃがいも	牛乳 おかし	
10	月	肉うどん りんご	豚肉・板かま・卵 わかめ・牛乳	小松菜・万能ねぎ・長ねぎ りんご	うどん 揚げ玉	牛乳 おかし	
12	水	ごはん さばのカレー煮 ブロッコリーの胡麻和え ハム トマトとひじきのサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 パナナ	さばのカレー煮・ハム ひじき・油揚げ・牛乳	ブロッコリー・トマト・玉ねぎ 白菜・パナナ	ごはん ごま・ごま油	牛乳 おかし	
13	木	〈お誕生会〉ごはん 油淋鶏 春雨サラダ トマト 中華コーンスープ パイン缶 ゼリー	鶏もも・ハム 卵・牛乳	長ねぎ・きゅうり・人参・トマト コーン・パイン缶・ゼリー	ごはん・片栗粉 ごま油	ヤクルト クレープ	
14	金	ピピン丼 餃子 野菜と春雨のスープ オレンジ	ひき肉・卵・のり 餃子・牛乳	人参・ほうれん草・もやし 青梗菜・長ねぎ・オレンジ	ごはん ごま・ごま油	牛乳 おかし	
15	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん・ルー じゃがいも	牛乳 おかし	
17	月	塩タンメン りんご	焼豚・卵・わかめ なると・牛乳	キャベツ・もやし・人参・ニラ 長ねぎ・メンマ・りんご	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
18	火	ごはん 生姜焼き ポテトサラダ 千キャベツ なすと油揚げの味噌汁 パナナ	豚肉・ハム 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・きゅうり・人参・きゃべつ なす・パナナ	ごはん・マヨ じゃがいも	牛乳 おかし	
19	水	ごはん さばの香味焼き 小松菜とベーコンの和え物 大根煮 豚汁風味味噌汁 パイン缶	さば・ベーコン 豚肉・牛乳	小松菜・もやし・人参・大根 玉ねぎ・パイン缶	ごはん マヨネーズ	牛乳 おかし	
20	木	ごはん とり天 ニラと卵の炒め トマト わかめと玉ねぎの味噌汁 パナナ	鶏もも・わかめ 卵・牛乳	もやし・ニラ・トマト 玉ねぎ・パナナ	ごはん・油 天ぷら粉	ジョア おかし	
21	金	ひじきごはん わかめときゅうりの酢の物 つくね串 千切りスープ オレンジ	ひじき・油揚げ・わかめ つくね串・豚肉・牛乳	人参・干し椎茸・きゅうり・白菜 長ねぎ・筍・きくらげ・オレンジ	ごはん・片栗粉 ごま油・ごま	牛乳 おかし	
22	土	🍱 お弁当の日 🍱					牛乳 おかし
25	火	ごはん かぼちゃコロッケ ホイコーロー 人参サラダ かきたま汁 パイン缶	豚肉・ハム 卵・牛乳	キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ えのき・パイン缶	ごはん・油 かぼちゃコロッケ	牛乳 おかし	
26	水	ごはん 焼鮭 ほうれん草のピーナッツ和え ウインナー きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	鮭・ウインナー 油揚げ・牛乳	ほうれん草・牛蒡・人参・きゃべつ パナナ	ごはん・ごま ピーナッツ粉	牛乳 おかし	
27	木	ごはん 五目卵焼き 中華きゅうり 切り干し大根煮 なめこと豆腐の味噌汁 みかん	鶏ひき肉・ひじき・卵 豆腐・牛乳	人参・ささげ・きゅうり・切り干し大根 なめこ・みかん	ごはん・糸こんに ごま・ごま油	牛乳 おかし	
28	金	納豆ごはん 豚汁 マカロニサラダ パナナ	納豆・豚肉・焼き豆腐 ハム・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・長ねぎ・しめじ ごぼう・白菜・きゃべつ・きゅうり・パナナ	ごはん・マヨ・糸こんに じゃがいも・スパゲティー	牛乳 おかし	

黄 緑 赤 三色

体を動かす エネルギー源
元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

体の調子を整える
ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便秘をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

赤 血や筋肉など、体を作る源に
筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

黄色 = 主食、**赤色** = 肉や魚のメインディッシュ、**緑色** = 野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している食材をプラスすることで、バランスのよい食事になりますよ。