



2月の献立表

八戸学院聖アンナ幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 月 ～	ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き 牛乳 白菜のり和え きのこのみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいかけ、しめじ、えのきだけ、焼きのり、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 154 mg	
03 火 ～	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 納豆和え けんちん汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、木綿豆腐、挽きわり納豆	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 226 mg	節分メニュー
04 水 ～	食パン りんごジャム 肉団子のトマト煮 チーズ プロッコリーのごまサラダ コーンスープ	食パン、じやが芋、ごまドレッシング、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、ホールトマト缶詰、コーン、にんじん、いんげん、赤ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 129 mg	
05 木 ～	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ キャベツとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ、卵、白みそ、チーズ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 186 mg	
06 金 ～	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 176 mg	
09 月 ～	野菜あんかけうどん 牛乳 カレーコロッケ いんげんのごまみそ和え バナナ	ゆでうどん、じやが芋、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ちくわ、かまぼこ、白みそ	パナナ、もやし、いんげん、はくさい、にんじん、チングン菜、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 180 mg	
10 火 ～	ごはん キャベツのみそ汁 ぶりかけ 牛乳 炒り鶏 チョコロールケーキ ほうれん草と切干の和え物	米、さといも、砂糖、油、チョコロールケーキ	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、さけふりかけ、本みりん、ケチャップ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.9 g カルシウム 180 mg	
11 水 ～	建国記念の日						
12 木 ～	五目ラーメン ヨーグルト にんじんしゅうまい なばなどもやしのナマル バナナ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、ごま油、ごま、油、砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、ハム	パナナ、もやし、なばなどもやしのナマル、にんじん、チングン菜、コーン	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 192 mg	
13 金 ～	給食なし日						

新しい年を迎えてからあっという間に1ヶ月が過ぎました。2月4日には立春を迎え、暦の上では春が近づいています
が、まだまだ寒い日が続いています。毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べ、元気に冬を乗り切りましょう。

今月の献立には八戸学院幼稚園そら組さんと聖アンナ幼稚園年長さんのリクエストメニューが入っています。
それぞれ楽しみにしていてください。

※2月10日にはチョコロールケーキが付きます。

※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 ～ 月 ～	振替休日						
17 火 ～	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き チングン菜の煮浸し 大根のみそ汁	米、塩こうじ	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	チングン菜、だいこん、にんじん、えのきだけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 388 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 8.9 g カルシウム 178 mg	
18 水 ～	ごはん ゆかり ハート型ハンバーグ キウイフルーツ フレンチサラダ 牛乳 洋風かき玉スープ	米、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	キャベツ、キウイフルーツ、コンソメ、食塩	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 156 mg	
19 木 ～	しょうゆラーメン 飲むヨーグルト 餃子 オクラの和え物 みかん	ゆで中華めん、ぎょううざの皮、ごま油	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、なると	みかん、オクラ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、オイスターソース、鶏ガラだしの素	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、オイスターソース、鶏ガラだしの素	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 184 mg	ハ戸学院幼稚園にじ組リクエストメニュー
20 金 ～	給食なし日						
23 月 ～	天皇誕生日						
24 火 ～	ごはん 牛乳 さわらの青のり焼き 大根と車麩の含め煮 かぼちゃのみそ汁	米、焼ぶ(車ぶ)、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、白みそ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.5 g カルシウム 139 mg	
25 水 ～	肉うどん 牛乳 厚揚げのカレー炒め さつま芋のごまよごし オレンジ	ゆでうどん、さつまいも、すりごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、ねぎ、いんげん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素、食塩、カレー粉	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 254 mg	
26 木 ～	焼きそばパン プリン 鶏のからあげ チーズ コロコロサラダ コンソメスープ	コッペパン、焼きそばめん、じやが芋、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、えのきだけ、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 153 mg	聖アンナ幼稚園リクエストメニュー
27 金 ～	ごはん グレープフルーツ 鶏肉のみそ焼き 牛乳 すき昆布の煮物 白菜のすまし汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、ごぼう、万能ねぎ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 393 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 8.2 g カルシウム 152 mg	

2月3日は節分です。

節分には豆まきをしたり、やいかがし（ひいらぎいわし）を飾ったり、恵方巻きを食べたりと地域によって様々な風習があります。豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪氣）を払い、福を呼び込みために行います。豆まきに使用する豆は落花生や大豆など地域によって異なります。恵方巻きはもともと関西の風習で、商売繁盛や無病息災を願い恵方を向いて太巻きを食べ縁起を担いだことが起源とされ、今では全国に広まった風習です。今年の恵方は「南南東」です。

