

2月の献立表

2017年02月

みどりの保育園(一般)

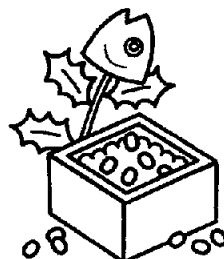
日付	朝おやつ	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	胡瓜 スティック	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・玉葱)、かじきの照り焼き、キャベツと油揚げの炒め煮、フルーツ	○胚芽米、胚芽米、油、○黒ごま、○焼ふ	かじき、豆みそ、油揚げ、○しらす干し	みかん、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ、○かぶ・葉、○えのきたけ、○ねぎ	○お茶、○菜めしごはん、○麩のすまし汁(えのき)
02 木	ブロッコリー ゴマ和え	ご飯、すまし汁(豆腐・みつば)、鶏肉の胡麻味噌焼、根菜と里芋の煮物、フルーツ	○焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、きび砂糖、○なたね油、ごま、なたね油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、○豚肉(ロース・脂身付)、米みそ、○いわし(煮干し)	りんご、○たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、○キャベツ、○にんじん、○ピーマン、みつば、いんげん、○あおのり	○お茶、○焼きそば、○煮干し(乳児のみ)
03 金 豆 ま き	粉ふき芋	おにっごごはん、みそ汁(玉葱・なめこ)、いわしのかば焼き、彩り和え物、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○さつま芋、○きび砂糖、小麦粉、なたね油、○なたね油、きび砂糖、ごま	○牛乳、いわし、米みそ、油揚げ	ぼんかん、もやし、たまねぎ、○にんじんジュース、にんじん、はくさい、なめこ(ゆで)、にら、しょうが、干しいたけ、○F15どうこうんぶ	○牛乳、○あかおに蒸しパン、○こんぶ
04 土	煮干し	豚丼、きのこ汁、フルーツ	胚芽米、○食パン(乳・卵なし)、○はちみつ、きび砂糖、なたね油、○ごま油、○きび砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ、○バター	みかん、たまねぎ、しらたき、○きゅうり、ねぎ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ	○牛乳、○はちみつトースト、○中華きゅうり
06 月	こんぶ	ご飯、みそ汁(キャベツ・わかめ)、揚げ魚の甘酢あんかけ、さつま芋の甘煮、フルーツ	胚芽米、○胚芽米、さつま芋、片栗粉、油、○油、きび砂糖、○ごま(乾)、○きび砂糖	たら、豆みそ、○米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、キャベツ、○ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、わかめ	○お茶、○五平餅、○ごぼうスティック
07 火	ゆで さつま芋	ご飯、みそ汁(大根・人参)、まんまるショウマイ、ほうれん草ともやしのカレー炒め、フルーツ	胚芽米、○春巻きの皮(乳・卵なし)、○なたね油、○きび砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、豆みそ、○バター、○米みそ	いよかん、○りんご、もやし、○にんじん、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、しめじ、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○りんごの春巻きパイ、○人参スティック
08 水	ごぼう スティック	ソフトフランスパン、ブラウンシチュー(ポーク)、ハワイアンサラダ、フルーツ	○胚芽米、ソフトフランスパン(乳・卵なし)、じゃがいも、小麦粉、○焼ふ、なたね油、はちみつ	豚肉(肩ロース)、鶏がらスープ、○鶏もも肉、○豆みそ、バター、淡色みそ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、ブロッコリー、パン、○ごぼう、○乾ごんにく、きゅうり、マッシュルーム、○万能ねぎ、わかめ(乾)、○干しいたけ、○焼きのり	○お茶、○五目御飯、○みそ汁(麩・わかめ・万能葱)
09 木	ゆで かぼちゃ	ご飯、みそ汁(里芋・玉ねぎ)、魚の煮付け、切干大根の炒り煮、フルーツ	胚芽米、○胚芽米、さといも、きび砂糖、なたね油	あかうお、○挽きわり納豆、ちくわ(乳・卵なし)、米みそ、○煮干し	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、○にんじん、○万能ねぎ、干しいたけ、しょうが	○お茶、○納豆チャーハン、○煮干し
10 金	里芋 煮物	ご飯、中華風スープ(春雨入り)、酢豚、チーズサラダ、フルーツ	胚芽米、○食パン(乳・卵なし)、なたね油、はるさめ、きび砂糖、○きび砂糖、片栗粉、○なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、○卵、チーズ、○米みそ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○だいこん、○オレンジ天然果汁、たけのこ(ゆで)、はくさい、まよな、きゅうり、ピーマン、焼ピーマン、干しいたけ、焼きくらげ	○牛乳、○オレンジ風味のフレンチトースト、○大根スティック
13 月	煮干し	ご飯、みそ汁(白菜・厚揚げ)、鶏肉のマーマレード焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○きび砂糖、なたね油、ごま油、○片栗粉、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、生揚げ、米みそ、○バター	いよかん、焼きそば、キャベツ、たまねぎ、マーマレード(低糖度)、にんじん、○たけのこ(低糖度)、はくさい、○ねぎ、にら、○こんぶ(だし用)、万能ねぎ、○干しいたけ	○牛乳、○肉まん、○こんぶ(乳児のみ)
14 火	人参 スティック	カレーうどん、五目豆、かぼちゃのバター焼き、フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、○胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、○木綿豆腐、○ペにさく、大豆(ゆで)、鶏もも肉、○米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん、生いも飯こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、○ねぎ、りりこんぶ(だし用)、○わかめ(乾)、○焼きのり	○お茶、○鮭おにぎり、○豆腐みそ汁(わかめ)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー578kcal・たんぱく質22.5g・脂質15.5g)



献方巻

毎日の夜に、その年の縁起のよい方角「献方」を向き無言で太鼓を丸かじりすると、その年は無病息災で過ごせるといわれています。無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると、福が逃げると思われているためです。七福神にちなみ、貝は7種類入れると縁起がよいといわれ、かんぴょうやきゅうりなど家紋や地域により異なります。関西から広まりました。



献立表

2017年02月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
15 水 きみどり クック キング	胡瓜 スティック	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・玉葱)、かじきの照り焼き、キャベツと油揚げの炒め煮、フルーツ	〇胚芽米、胚芽米、なたね油、〇黒ごま、〇焼ふ	かじき、米みそ、油揚げ、〇しらす干し	みかん、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ、〇かぶ・葉、〇えのきたけ、〇ねぎ	〇お茶、〇菜めしごはん、〇麩のすまし汁(えのき)(きみどりクックキング)
16 木	ブロッコリー ゴマ和え	ご飯、すまし汁(豆腐・みつば)、鶏肉の胡麻味噌焼、根菜と里芋の煮物、フルーツ	〇焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、きび砂糖、〇なたね油、ごま、なたね油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、〇豚肉(ロース・脂身付)、米みそ、〇煮干し	りんご、〇たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、〇キャベツ、〇にんじん、〇ピーマン、みつば、いんげん、〇あおのり	〇お茶、〇焼きそば、〇煮干し(乳児のみ)
17 金	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(玉葱・なめこ)、いわしのかば焼き、彩り和え物、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇さつまいも、〇きび砂糖、小麦粉、なたね油、〇なたね油、きび砂糖、ごま	〇牛乳、いわし、米みそ、油揚げ〇こんぶ	ぼんかん、もやし、たまねぎ、〇にんじんジュース、はくさい、にんじん、なめこ(ゆで)、にら、しょうが	〇牛乳、〇さつまいも蒸しパン、〇こんぶ
18 土	煮干し	豚丼、きのこ汁、フルーツ	胚芽米、〇食パン(乳・卵なし)、〇はちみつ、きび砂糖、なたね油、〇ごま油、〇きび砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ、〇バター	みかん、たまねぎ、しらたき、〇きゅうり、ねぎ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ	〇牛乳、〇はちみつトースト、〇中華きゅうり
20 月	こんぶ	ご飯、みそ汁(キャベツ・わかめ)、揚げ魚の甘酢あんかけ、さつまいもの甘煮、フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、さつまいも、片栗粉、なたね油、〇きび砂糖〇なたね油、きび砂糖〇ごま(乾)	たら、米みそ、〇米みそ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、キャベツ、〇ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、わかめ	〇お茶、〇五平餅、〇ごぼうスティック
21 火	ゆで さつまいも	ご飯、みそ汁(大根・人参)、まんまるシュウマイ、ほうれん草ともやしのカレー炒め、フルーツ	胚芽米、〇春巻きの皮(乳・卵なし)、〇なたね油、〇きび砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ、〇バター、〇米みそ	いよかん、〇りんご、もやし、〇にんじん、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、しめじ、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	〇牛乳、〇りんごの春巻きパイ、〇人参スティック
22 水	ごぼう スティック	ソフトフランスパン、ブラウンシチュー(ポーク)、ハワイアンサラダ、フルーツ	〇胚芽米、ソフトフランスパン(乳・卵なし)、じゃがいも、小麦粉、〇焼ふ、なたね油、はちみつ	豚肉(肩ロース)、鶏がらスープ、〇鶏もも肉、〇米みそ、バター、米みそ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇にんじん、ブロッコリー、りんご、〇ごぼう、〇板こんにやく、きゅうり、マッシュルーム、〇万能ねぎ、〇わかめ(乾)、〇干しいたけ、〇焼きのり	〇お茶、〇五目御飯、〇みそ汁(麩・わかめ・万能葱)
23 木	ゆで かぼちゃ	ご飯、みそ汁(里芋・玉ねぎ)、魚の煮付け、切干大根の炒り煮、フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、さといも、きび砂糖、なたね油	あかうお、〇挽きわり納豆、ちくわ(乳・卵なし)、米みそ、〇煮干し	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、〇にんじん、〇万能ねぎ、干しいたけ、しょうが	〇お茶、〇納豆チャーハン、〇煮干し
24 金 誕生 生会	大根 スティック	ご飯、みそ汁(大根・えのき)、コロッケ、ツナサラダ、フルーツ	じゃがいも、胚芽米、〇小麦粉、パン粉、〇きび砂糖、なたね油、小麦粉、〇はちみつ、油、〇粉糖、きび砂糖	〇牛乳、〇卵、豚ひき肉、〇バター、ツナ缶、豆みそ、〇スキムミルク	いよかん、たまねぎ、キャベツ、〇いちご、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	〇牛乳、〇ココアケーキ(いちご)、〇クラッカー
25 土	こんぶ	スパゲティ・ナポリタン、コンスープ、フルーツ	〇胚芽米、オリーブ油、〇なたね油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、〇えび(むき身)、〇いわし(煮干し)、〇バター、バター	たまねぎ、みかん、クリームコーン缶、にんじん、〇たまねぎ、コーン缶、ピーマン、〇マッシュルーム、〇グリーンピース、パセリ	〇お茶、〇エビピラフ、〇煮干し
27 月	煮干し	ご飯、みそ汁(白菜・厚揚げ)、鶏肉のマーマレード焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇きび砂糖、なたね油、ごま油、〇片栗粉、〇ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、〇豚ひき肉、生揚げ、米みそ、〇バター	いよかん、緑豆もやし、キャベツ、たまねぎ、マーマレード、にんじん、〇たけのこ(水煮缶)、はくさい、〇ねぎ、にら、〇こんぶ、万能ねぎ、〇干しいたけ	〇牛乳、〇肉まん、〇こんぶ(乳児のみ)
28 火	人参 スティック	カレーうどん、五目豆、かぼちゃのバター焼き、フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、〇胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、〇木綿豆腐、〇べにさき、大豆(ゆで)、鶏もも肉、〇米みそ、バター	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん、生いも板こんにやく、ねぎ、しめじ、ごぼう、〇ねぎ、こんぶ、〇わかめ(乾)、〇焼きのり	〇お茶、〇鮭おにぎり、〇豆腐みそ汁(わかめ)

2月の果物はりんご・みかん・いよかん・ぼんかん・きよみオレンジ・いちご等です。



今がおいしい!
タラとミカン



冬になると寒くなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。