



日	献立	材料	おやつ	材料
1日(土)	しらすごはん 豆乳中華スープ	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、ジャム
3日(月)	豆ごはん ☆いわしのかば焼き 磯和え 味噌汁、みかん	水煮大豆、じゃこ、醤油、酒、みりん いわし、片栗粉、油、砂糖、醤油、みりん、青しそ、ごま キャベツ、小松菜、人参、海苔、醤油 玉ねぎ、しめじ、葱、味噌	黒まんじゅう 昆布 牛乳	米粉、さつまいも、砂糖、塩
4日(火)	コーンごはん ☆れんごんのはきみ焼き ごぼうサラダ すまし汁	コーン、醤油、酒、みりん 蓮根、豚ミンチ、豆腐、生姜、片栗粉、塩、砂糖、醤油、酒、みりん ごぼう、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ、ごま もやし、椎茸、わかめ、醤油	イチゴペーパン じゃこ お茶	人参、玉ねぎ、コーン、ケチヤツツ
5日(水)	豆腐のきのこあんかけ ごまあえ 味噌汁	豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、なめこ、のきだけ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん もやし、人参、ほうれん草、醤油、ごま かぶ、さつまいも、葱、味噌	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酒、みりん
6日(木)	八宝菜 切干大根サラダ すまし汁	豚肉、白菜、人参、か、エビ、玉ねぎ、きくらげ、中華だし、砂糖、醤油、酒、片栗粉 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢 豆腐、えのき、わかめ、醤油	いそべだんご 大根ステータック 牛乳	だんごの粉、醤油、みりん、砂糖、海苔 大根、砂糖、塩、酢
7日(金)	豚肉のきんぴら風 ☆りんごサラダ 味噌汁	豚肉、蓮根、人参、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、ブロッコリー、りんご、コーン、砂糖、しょうゆ、酢、レモン汁 玉ねぎ、なめこ、葱、味噌	大根菜おにぎり じゃこ お茶	大根菜、醤油、みりん、ごま油、ごま
8日(土)	ツナごはん けんちん汁	ツナ、醤油、酒、みりん 鶏肉、大根、人参、白ネギ、さつまいも、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、醤油、みりん、酒	ジャムサンド みかん、お茶 赤飯おにぎり じゃこ お茶	食パン、ジャム 小豆、塩
10日(月)	ケチヤツツ麻婆豆腐 梅おかかサラダ 味噌汁	豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、片栗粉、ケチヤツツ、砂糖、酒、中華だし、オリーブオイル もやし、小松菜、人参、砂糖、醤油、酢、梅干し、かつおぶし さつまいも、大根、葱、味噌	ラーメン 昆布 お茶	中華めん、もやし、葱、醤油、塩
11日(火)	蓮根記念日		りんじんケーキ 果物、牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、人参
12日(水)	☆鮭のあんかけ 切干大根の煮物 すまし汁	鮭、片栗粉、玉ねぎ、人参、のきだけ、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	黒米おにぎり じゃこ お茶	黒米、すし酢
13日(木)	お弁当の日		ジャムサンド みかん、お茶 きな粉おはぎ じゃこ お茶	食パン、ジャム もち米、きな粉、砂糖、塩
14日(金)	大根のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	豚ミンチ、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 マカロニ、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ もやし、薄揚げ、葱、味噌	お茶	
15日(土)	人参ごはん 豚汁	人参、醤油、酒、みりん 豚肉、大根、人参、白ネギ、さつまいも、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、味噌	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、ジャム
17日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 塩昆布和え すまし汁	高野豆腐、豚肉、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油 なめこ、かぶ、わかめ、醤油	お茶	
18日(火)	☆わかめごはん ☆チキンカツ ほうれん草の白和え すまし汁	わかめふりかけ 鶏肉、生姜、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、油 ほうれん草、人参、しめじ、糸こんにゃく、醤油、みりん、ごま、砂糖、味噌、塩 玉ねぎ、えのきだけ、春菊、味噌	焼きそば 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
19日(水)	醬の甘酢あんかけ もやしの中華和え ☆さつまいも汁	さつまいも、片栗粉、椎茸、玉ねぎ、人参、ケチヤツツ、醤油、酢、砂糖、中華だし、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、ごま、ごま油、中華だし さつまいも、しめじ、葱、味噌	小豆だんご 果物 牛乳	だんごの粉、小豆、砂糖、塩
20日(木)	レバーの酢豚風 ポテトサラダ 味噌汁	鶏レバー、大根、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、砂糖、醤油、ケチャップ、酢 じゃがいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ キャベツ、油揚げ、わかめ、味噌	ちらし寿司 じゃこ お茶	人参、椎茸、薄揚げ、海苔、すし酢
21日(金)	大根と厚揚げのカレー煮 春雨サラダ すまし汁	大根、人参、鶏肉、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん、カレールウ 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま、ごま油 豆腐、白菜、わかめ、醤油	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、ジャム
22日(土)	トライカレー ポトフ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールウ ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、かぶ、ブロッコリー、コンソメ		
24日(月)	振替休日			
25日(火)	豚肉と春雨のチヤツツエ ☆さつまいもサラダ 味噌汁	豚肉、春雨、人参、生姜、大根、もやし、人参、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢 もやし、薄揚げ、葱、味噌	みたらしだんご 大根 牛乳	だんごの粉、醤油、みりん、砂糖、片栗粉
26日(水)	鱈の味噌煮 キャベツのコンソメ煮 すまし汁	鱈、生姜、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ しいたけ、大根、わかめ、醤油	たぬきうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、白ネギ、天かす、醤油、酒、みりん
27日(木)	ツナごはん ☆手羽元のさつぱり煮 ごまドレッシング 味噌汁、果物	ツナ、醤油、酒、みりん 手羽元、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま もやし、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、ねぎ 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	カツクレーキ 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
28日(金)	肉じゃが 大根サラダ ☆豆腐とわかめの汁	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、大根、しめじ、わかめ、醤油	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。運番のおやつは、おにぎりを出しています。

## 2月の食事だよ!

あつという間に1月も終わり、2月がやってきました。立春を迎えてもまだまだ寒い日が続きます。体調も崩しやすくなりますので、規則正しい生活を送り、栄養たっぷりのごはんで風邪を引かないように気を付けましょう。

1月から、年長さんのリクエストメニューを給食に取り入れていきます。自分のリクエストしたものが出る、とってもうれしそうなお子様たち。友だちのリクエストメニューが出た時も、とっても喜んでいらっしゃる子どもたちです。2月3月もリクエストメニューが出来ますよ。お楽しみに☆

旬の食材を積極的に食べましょう!とりたいところですが、鍋料理に欠かせない白菜など、野菜の価格が高騰しています。野菜は食べたいけど値段が高くて手が出ない...そんな家庭におすすめなのが、1年を通して価格が安定している「乾物」です。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存するために作られたものですが、近年はその栄養価の高さから「健全な食料」として注目されています。昔の人の知恵が詰まった「乾物」を野菜が高騰するこの機会に取り入れて、健康な食生活を送っていきましょう!

☆乾物の種類☆



野菜、豆、海藻などの、多くの乾物があります。

### ☆給食レシピ☆

《ごぼうサラダ》

【材料】(4人分)

- ・ごぼう...2本
- ・人参...1/2本
- ・きゅうり...1本
- ・砂糖...小さじ1
- ・醤油...小さじ1.5
- ・酢...大さじ1
- ・マヨネーズ...大さじ2
- ・すりごま...大さじ1

### 【作り方】

- ①ごぼうは大きめのさがきまたは斜め切りにする。
- ②人参、きゅうりは、千切りにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、ごぼうと人参をゆでる。
- ④③がある程度冷めたら、きゅうりと調味料を加えて混ぜ合わせて出

※子どもにも大人にも人気のメニューです。ぜひおうちでも作ってみてください。

