

日	献立	材料	おやつ	材料
2日(月) 前分	豆ごはん ☆いわしの蒲焼き 磯和え 味噌汁、果物	大豆、じゃこ、醤油、酒、みりん いわし、片栗粉、醤油、みりん、砂糖、しそ、ごま キャベツ、小松菜、人参、海苔、醤油 じゃがいも、しめじ、葱、味噌	鬼まんじゅう 昆布 牛乳	小麦粉、さつまいも、砂糖、塩 りす・うさぎ・小規模は人参
3日(火)	コーンごはん ☆ハンバーグ 切干大根サラダ すまし汁	コーン、醤油、酒、みりん 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、生姜、片栗粉、塩、ケチヤツヅ、ソース 切干大根、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ツナ もやし、椎茸、わかめ、醤油	フライドポテト 大根スライツク 牛乳	じゃがいも、塩、油
4日(水)	豆腐のきのこあんかけ 根菜煮 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、片栗粉、なめこ、えのきだけ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん 蓮根、ごぼう、人参、里芋、砂糖、醤油、酒、みりん かぶ、白菜、油揚げ、わかめ、味噌	わかめうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、白ネギ、わかめ、醤油、塩、みりん りす・うさぎ・小規模は大根
5日(木)	豚肉とキャベツの味噌炒め ☆ごまドレサラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、人参、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、練りごま 豆腐、えのき、わかめ、醤油	みたらしだんご じゃこ 牛乳	だんごの粉、砂糖、みりん
6日(金)	八宝菜 さつまいもとブロッコリーのごま和え 味噌汁	豚肉、白菜、人参、イカ、エビ、玉ねぎ、きくらげ、中華だし、砂糖、醤油、酒、片栗粉 さつまいも、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、すりごま 玉ねぎ、なめこ、葱、味噌	きな粉おぼぎ じゃこ お茶	もち米、きな粉、砂糖、塩
7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 果物、お茶	食パン、ジャム
9日(月)	あつさり塩麻婆豆腐 梅おかかサラダ 味噌汁	豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、塩麹、中華だし 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	鮭おにぎり じゃこ お茶	鮭、塩、ごま
10日(火)	人参ごはん ☆チキンチキンごぼう ツナあえ すまし汁	人参、コンソメ 鶏肉、ごぼう、片栗粉、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、ツナ、醤油 大根、しめじ、わかめ、醤油	りんごきんとん りん布 牛乳	さつまいも、りんご、砂糖 りす・うさぎ・小規模は人参
11日(水)	建国記念日			
12日(木)	お弁当の日		肉まん 果物 牛乳	強力粉、小麦粉、塩、豚ミンチ、玉ねぎ、中華だし
13日(金)	鮭の野菜あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁	鮭、片栗粉、玉ねぎ、人参、えのきだけ、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 白菜、さつまいも、葱、醤油	ラーメン 昆布 お茶	中華めん、もやし、葱、醤油、塩 りす・うさぎ・小規模は大根
14日(土)	ドライカレー ポトフ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールウ ペーコン、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 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	ジャムサンド 果物、お茶 赤飯おにぎり じゃこ お茶	食パン、ジャム もち米、小豆、塩
16日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 塩昆布和え すまし汁	納豆、醤油、葱 鶏肉、塩麹、片栗粉、油 もやし、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、酢、ごま、ごま油、中華だし 大根、えのきだけ、薄揚げ、葱、味噌	きな粉だんご 昆布 牛乳	だんごの粉、きなこ りす・うさぎ・小規模は人参
17日(火)	☆納豆ごはん 鶏肉の塩麹焼き もやしの中華サラダ 味噌汁	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、醤油、味噌、塩 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ	マカロニケチャツプ 昆布 牛乳	マカロニ、玉ねぎ、ペーコン、ケチャツプ、ソース、醤油 りす・うさぎ・小規模は大根
18日(水)	☆ほうれん草の白和え コンソメスープ	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 もやし、えのきだけ、薄揚げ、葱、味噌	米粉蒸しパン 大根スライツク 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 大根、酢、塩
19日(木)	肉じゃが 大根サラダ 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	じゃが丸コーン じゃこ 牛乳	じゃがいも、コーン、マヨネ、パセリ
20日(金)	大根と厚揚げのルー煮 春雨サラダ すまし汁	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 果物、お茶	食パン、ジャム
21日(土)	人参ごはん 豚汁			
23日(月)	天皇誕生日			
24日(火)	大根のそぼろ煮 マカロニサラダ ☆わかめときのこのスープ	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 玉ねぎ、しめじ、わかめ、中華スープ	ケチャツプライス じゃこ お茶	玉ねぎ、人参、コーン、ケチャツプ、ソース
25日(水)	鶏の竜田揚げ 大豆とひじきの煮物 すまし汁	鶏、大蒜、生姜、醤油、酒、片栗粉 大豆、人参、ひじき、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん さつまいも、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 りす・うさぎ・小規模は人参
26日(木)	レバーの酢豚風 さつまいもサラダ 味噌汁	鶏レバー、大蒜、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、砂糖、醤油、ケチャツプ、酢 さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 もやし、しいたけ、薄揚げ、葱、味噌	あべかわもち じゃこ 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩
27日(金)	ツナごはん ☆チューリッワの唐揚げ キャベツサラダ 味噌汁、果物	ツナ、醤油、酒、みりん 鶏肉、生姜、大蒜、醤油、酒、みりん、塩、片栗粉、油 キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、酢、塩、レモン汁、オリーブオイル 玉ねぎ、じゃがいも、葱、味噌	りんごケーキ りん布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、りんご、砂糖、豆乳 りす・うさぎ・小規模は大根
誕生会 28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 豚肉、春雨、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、白ネギ、椎茸、豆腐、塩、中華だし、みりん、酒、味噌	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム

※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。

2月といえば節分です。節分の日には、おうちで恵方巻を食べられるご家庭も多いのではないのでしょうか？給食でも2月2日に、大豆ごはんといわしのかば焼きを食べて子どもたちの健康を願います。

【冬の水分補給】

インフルエンザやお腹の調子が崩れる風邪など流行っています。予防のためにも、水分をこまめに摂ることが大切です。寒い時期には、温かいお茶がお腹を冷やさずおすすめです。番茶・ほうじ茶などは、小さい子にも飲みやすく、カフェインが少ないのが特徴です。風邪の時には、食事の中にも含まれる水分とその他の水分で一日あたりおおよそ体重1キロに対し100ml必要です。その他の判断基準としては、おしっこの回数と色の濃さ。普段健康な園児のおしっこは、透明に近い色です。色が濃く、回数も少ないと心配になるところです。風邪の時の水分補給も気にかけてみてください。

☆給食レシピ☆

《さつまいもサラダ》

【材料】(4人分)

- ・さつまいも・・・2本
- ・人参・・・1/2本
- ・ブロッコリー・・・1/2房
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・醤油・・・大さじ1/2
- ・酢・・・大さじ1
- ・レモン汁・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①さつまいもは、人参は、いちよう切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③材料をやわらかくなるまで、ゆでる。
- ④③がある程度冷めたら、調味料を加えて混ぜ合わせて出来上がり。

