

2017年(平成29年)

## 2月 献立表

&lt;栄養士&gt;木下つぐみ・荻野杏子

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (水)	弁 当 日				・牛 乳 せんべい ・ジュース 人参マドレーズ
2日 16日 (木)	パ ン 白身魚のチーズフライ 野菜サラダ えのきとわかめのスープ	メルルーサ・卵・粉チーズ 牛乳 わかめ	食パン 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	ブロッコリー・人参・キャベツ えのき・ほうれん草	・牛 乳 ラムネ ・お 茶 おにぎり(ゆかり・わかめ)
17日 (金)	ごはん(ふりかけ) 八宝菜 大学いも	ひじき 豚肉・竹輪	胚芽米・麦 油・砂糖・片栗粉 さつまいも・砂糖・油・ごま	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ピーマン	・牛 乳 ビスケット ・カルピス 昆布・せんべい
4日 18日 (土)	鮭ごはん 沢煮椀 果 物	鮭 鶏肉・豆腐	胚芽米・麦	大根・人参・生椎茸 ほうれん草 オレンジ	・ジュース せんべい
6日 20日 (月)	里芋ごはん 大豆とひじきの煮物 大根のみそ汁	油揚 大豆・ひじき みそ	胚芽米・麦・里芋 こんにゃく 砂糖	人参・干椎茸 人参 大根・白菜・青葱	・牛 乳 ビスケット ・紅茶ミルク フライドポテト
7日 (火)	パ ン エビフライ 茹野菜 コンソメスープ	えび・卵 ベーコン	ロールパン 小麦粉・パン粉・油 油 じゃがいも	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参 白菜・ほうれん草	・ジュース おやつ小魚 ・牛 乳 オレンジ
8日 22日 (水)	クリームうどん フレンチサラダ ミニトマト	豚肉・牛乳・ベーコン	うどん・マーガリン・小麦粉 油	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参 みかん缶・レースン ミニトマト	・牛 乳 クラッカー ・ジュース 小魚せんべい・ゼリー
9日 23日 (木)	ごはん 筑前煮 キャベツの酢の物 麩のすまし汁	鶏肉 しらす干・わかめ	胚芽米・麦 じゃがいも・砂糖・油 麩	ごぼう・人参・筍 干椎茸 キャベツ えのき・青葱	・牛 乳 ビスケット ・牛 乳 りんごジュースケーキ
10日 24日 (金)	ごはん(味付のり) ぶりの照り焼き 炒りうの花 じゃがいものみそ汁	味付のり ぶり おから・竹輪 みそ	胚芽米・麦 こんにゃく・砂糖・油 じゃがいも	土生姜 人参・干椎茸・青葱 玉葱・人参・青葱	・牛 乳 せんべい ・カルピス 野菜バー

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
25日 (土)	ハヤシライス サラダ	牛肉	胚芽米・麦・油 ハヤシルウ 油	玉葱・人参・しめじ キャベツ・胡瓜・コーン缶	・ジュース せんべい
13日 27日 (月)	五目ごはん ごまみそ和え 豆腐のすまし汁	鶏肉・油揚 しらす干・みそ 豆腐・わかめ	胚芽米・こんにゃく ごま	筍・干椎茸・人参 人参・もやし 青葱	・牛 乳 ビスケット ・ココアミルク マカロニあべかわ
14日 28日 (火)	ごはん さつまいもとチーズの かき揚げ くず汁	チーズ・ハム・しらす干 卵 豚肉・豆腐	胚芽米・麦 さつまいも・小麦粉 油 片栗粉	人参・ピーマン 白菜・人参・生椎茸・ほうれん草	・ジュース ウエハース ・牛 乳 りんご
* 節分メニュー					
3日 (金)	☆0～2才児 ちらし寿司	鶏シチ・刻みのり	胚芽米・砂糖	人参・胡瓜・たくあん・土生姜	・牛 乳 せんべい
	☆3～5才児 手巻き寿司	鶏シチ・焼きのり	胚芽米・砂糖	人参・胡瓜・たくあん・土生姜	・カルピス ウエハース
	切干大根の煮物	厚揚げ	砂糖	切干大根・干椎茸 人参	ゼリー 節分豆 (3～5才児)
	みそ汁	みそ		えのき・しめじ・青葱	
* 誕生会					
21日 (火)	焼 飯	卵・ハム	胚芽米・麦・油	玉葱・青葱	・ジュース
	酢豚風煮	合シチ・卵	じゃがいも・片栗粉 パン粉・油・砂糖	人参・玉葱・生椎茸 ピーマン	せんべい
	春雨サラダ	鶏ささみ	春雨・ごま・ごま油	キャベツ・胡瓜	・牛 乳 ミニメロンパン
	果 物			りんご	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

\*\*\* 里芋ごはん \*\*\* 2月6日・20日(月)の献立から

《材料》 子ども1人

胚芽米	36g
押 麦	4
里 芋	40
こんにゃく	10
油 揚	7
人 参	10
干椎茸	2
しょうゆ	5
だしかつお	1
塩	少々

【作り方】

- ①里芋は皮をむき、一口大に切る。  
干椎茸は水で戻す。
- ②こんにゃく、油揚、人参、干椎茸を短めのせん切りにする。  
かつおだしをとって冷ましておく。
- ③お釜に米と麦を洗って入れ、かつおだし、しょうゆ、塩で味をととのえ、  
①の具材を入れて、普通の水加減で炊く。

