

2018年(平成30年)

2月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	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 (木)	弁 当 日				✓牛 乳 海藻バー ■ジュース レーズン蒸しパン
16日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳
	ぶりの塩焼き 炒り卵の花 みそ汁	ぶり おから・竹輪 麩・わかめ・みそ	こんにゃく・油・砂糖	人参・干椎茸・青葱 人参・玉葱・青葱	ラムネ ■カルピス クラッカー
3日 17日 (土)	焼 飯	竹輪	胚芽米・麦・油	人参・玉葱・生椎茸・青葱	✓ジュース
	中華スープ	ウインナー	じゃがいも・片栗粉	キャベツ・ほうれん草	せんべい
5日 19日 (月)	キーマカレー	合シチ・牛乳	胚芽米・油・じゃがいも カレールウ・バター	玉葱・人参・ピーマン・コーン缶	✓牛 乳
	納豆サラダ 果 物	納豆・しらす干・ひじき		キャベツ・人参・青葱 オレンジ	■ココアミルク きなこドーナツ
6日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース
	さつまいもとチーズの かき揚げ	チーズ・ハム・しらす干・卵	さつまいも・小麦粉・油	人参・ピーマン	野菜バー
	三平汁	鮭・みそ	じゃがいも	大根・人参・青葱	■牛 乳 バナナ
7日 21日 (水)	クリームうどん	豚肉・ベーコン・牛乳	うどん・小麦粉 マーガリン	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草	✓牛 乳
	フレンチサラダ ミニトマト		油	胡瓜・キャベツ・みかん缶・レーズン ミニトマト	■ジュース せんべい
8日 22日 (木)	パ ン		食パン		✓ジュース
	鶏肉のケチャップ煮 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉 ハム わかめ	油 春雨・マヨネーズ ごま	人参・胡瓜 コーン缶・ほうれん草	野菜かりんとう ■牛 乳 カステラ
9日 23日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓牛 乳
	肉団子汁 ごま酢和え	鶏シチ・卵 しらす干	片栗粉 ごま・砂糖	青葱・土生姜・人参・生椎茸 白菜・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参	ゼリー ■カルピス ビスケット
10日 24日 (土)	鮭ごはん 芋 煮	鮭 木綿豆腐・牛肉	胚芽米・麦 里芋・こんにゃく・砂糖	しめじ・白葱	✓ジュース せんべい

※1日平均 エネルギー:505kcal たんぱく質:19.8g 脂質:17.2g

※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。

	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	
26日 (月)	親子丼 キャベツのごまじょうゆ	鶏肉・卵	胚芽米・麦・油・砂糖 ごま	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・しめじ	✓牛乳 ウエハース ■ココアミルク チーズサンド
13日 27日 (火)	パン 豚カツ マセドアンサラダ 豆腐とえのきのスープ	豚肉・卵 ハム 木綿豆腐	ロールパン 小麦粉・パン粉・油 じゃがいも・マヨネーズ	人参・玉葱・胡瓜 えのき・ほうれん草	✓ジュース せんべい ■牛乳 オレンジ
14日 28日 (水)	あんかけそば 大学芋 魚肉ソーセージ	豚肉 魚肉ソーセージ	中華そば・砂糖・油 片栗粉 さつまいも・油・ごま・砂糖	筍・玉葱・人参・白菜 干椎茸・ピーマン	✓牛乳 ビスコ ■ジュース せんべい
*節分メニュー					
2日 (金)	☆0～2才児 ちらし寿司	魚肉ソーセージ・刻みのり 魚肉ソーセージ・焼きのり 高野豆腐・桜えび	胚芽米・砂糖 胚芽米・砂糖 砂糖	人参・胡瓜・たくあん 人参・胡瓜・たくあん ほうれん草 えのき・しめじ・人参・玉葱・青葱	✓ジュース ゼリー
	☆3～5才児 手巻き寿司 高野豆腐と桜えびの含め煮 すまし汁				■カルピス 豆菓子
*誕生会					
20日 (火)	じゃこごはん 天ぷら 酢みそ和え すまし汁 果物	しらす干・味付のり 鶏肉・えび・卵 ひじき・みそ 麩	胚芽米・麦・こんにゃく さつまいも・小麦粉・油 砂糖	人参・ごぼう スナップえんどう キャベツ・人参・砂糖 玉葱・青葱 りんご	✓ジュース せんべい ■牛乳 コーンスープの ホットケーキ

*** クリームうどん *** 2月7日・21日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

うどん	150g
豚肉	20
ベーコン	5
玉葱	30
人参	10
生椎茸	10
ほうれん草	10
コンソメ	0.7
牛乳	100
マーガリン	4
小麦粉	5
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①豚肉、ベーコン、玉葱、人参、生椎茸はせん切りにする。ほうれん草は塩茹でして小口切りにする。
- ②熱した鍋にマーガリンを入れ、ベーコン、豚肉、人参、玉葱、生椎茸の順に炒め塩、こしょうをする。野菜が軟らかくなったら弱火にして、小麦粉を少しずつ入れながらよく混ぜる。焦げないように気をつけながら粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③②に少しずつ牛乳を入れ、混ぜながらのばす。さらにお湯で溶かしたコンソメを加えて、焦げないように混ぜながら火を通す。塩、こしょうで味を整える。

①の野菜は、火が通った後、お湯でゆでる。②の粉は、お湯で溶かす。

