

2019年(平成31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 (金) 節分	☆0~2才児 ちらし寿司	鶏シチ・刻みのり	胚芽米・砂糖	胡瓜・人参・たくあん	錫ジュース ラムネ
	☆3~5才児 手巻き寿司 糸昆布とじゃがいもの煮付け すまし汁	魚肉ソーセージ・焼きのり 糸昆布・厚揚げ	胚芽米・砂糖 じゃがいも・砂糖・油	胡瓜・人参・たくあん 人参 しめじ・えのき・玉葱・みつば	搾牛乳 (0~2歳児) 米ボン (3~5歳児) 豆菓子・せんべい
2日 16日 (土)	なめたけごはん さつまい汁 果物	豚肉・みそ	胚芽米・麦・砂糖 さつまいも	えのき 人参・玉葱・もやし・青葱 みかん	錫ジュース せんべい
4日 18日 (月)	弁当日				搾牛乳 ゼリー 搾お茶 いか焼き
5日 19日 (火)	ごはん(ふりかけ) さつまいもとチーズの かき揚げ	チーズ・ハム・しらす干・卵	胚芽米・麦 さつまいも・小麦粉・油	しそ 人参・ピーマン	錫ジュース せんべい
	くず汁	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	大根・白菜・人参・生椎茸・青葱	搾牛乳 バナナ
6日 (水)	スパゲティミートソース	ベーコン・合シチ	スパゲティ・マーガリン 小麦粉・砂糖	人参・玉葱・干椎茸 ピーマン	搾牛乳 ウエハース
	シーチキンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜	搾ジュース 黒糖ドーナツ棒
20日 (水) 誕生会	炒飯 鶏肉の甘酢あんかけ 中華和え ミニトマト 果物	豚シチ 鶏肉 ハム	胚芽米・油 じゃがいも・油・片栗粉 ごま・砂糖・ごま油	玉葱・人参・青葱 人参・生椎茸・筍・ピーマン もやし・胡瓜 ミニトマト みかん	錫ジュース せんべい 搾牛乳 りんご蒸しパン
	パン 豚肉のカレーソテー ジャーマンポテト コンソメスープ	豚肉 ベーコン	食パン 油 じゃがいも・油	人参・玉葱 パセリ キャベツ・しめじ・ほうれん草	錫ジュース ビスケット 搾牛乳 おからドーナツ
8日 22日 (金)	ごはん(味付のり) 鮭の塩焼き 炒り卵の花 麩のすまし汁	味付のり 鮭 おから・竹輪 麩	胚芽米・麦 こんにゃく・砂糖・油	人参・干椎茸・青葱 えのき・玉葱・人参	搾牛乳 パイ 搾カルピス カルシウムボーロ

	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	
9日 (土)	ハヤシライス サラダ	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ 油 油	玉葱・人参・マッシュルーム キャベツ・胡瓜・人参	鯉ジュース せんべい
25日 (月)	ぶりごはん 大豆と昆布の煮物 白菜のみそ汁	ぶり・のり 大豆・昆布 みそ・油揚	胚芽米・麦 砂糖	大根・人参・土生姜 人参 白菜・玉葱・小松菜	鯉牛 乳 黒 棒 滝ココアミルク チーズサンド
	12日 26日 (火)	パン ツナコロッケ 茹野菜 わかめスープ	ツナ缶・卵 牛乳 わかめ	ロールパン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	人参・玉葱・コーン缶・パセリ キャベツ・人参・ピーマン 生椎茸・ほうれん草
13日 27日 (水)	みそ煮込みうどん 三色なます 煮 豆	鶏肉・厚揚・みそ 金時豆	うどん 砂糖 砂糖	人参・玉葱・ごぼう えのき・青葱 大根・人参・胡瓜	鯉牛 乳 クラッカー 滝ジュース ビスケット・ゼリー
	14日 28日 (木)	ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め ナムル	豚肉 桜えび	胚芽米・麦 ごま油 ごま油	キャベツ・人参・ニンニク ピーマン 胡瓜・もやし・人参
15日 (金)	ごはん(ふりかけ) 高野豆腐の卵とじ ごまおかか和え	ひじき 高野豆腐・卵 かつお節	胚芽米・麦 油・砂糖 ごま	人参・干椎茸・ほうれん草 ブロッコリー・人参・しめじ	鯉牛 乳 ビスコ 滝カルピス 野菜クラッカー

※1日平均 エネルギー:519kcal たんぱく質:19.9g 脂質:17.3g

※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。

※2月23日(土)は大掃除のため、うずまきパン、野菜ジュース(持ち帰り)です。

*** さつまいもとチーズのかき揚げ *** 2月5日・19日(火)の献立から

《材料》 子ども1人分

さつまいも 30g
人 参 10
ピーマン 4
チーズ 10
ハ ム 10
しらす干 3
卵 10
小麦粉 2
油 5

【作り方】

- ①さつまいも、人参、ピーマン、ハム、チーズはせん切りにする。
しらす干はさっと洗い、水気を切っておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、小麦粉を入れてさっくりと混ぜ合わせ、
①の具を入れて混ぜる。
- ③②を木しゃもじで平たく形を整えて揚げる。

