

2022年(令和4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 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	鮭のからあげ錦あんかけ 納豆和え わかめのみそ汁	鮭 納豆 わかめ・みそ	さつまいも・片栗粉・油	人参・生椎茸・小松菜 もやし・ほうれん草・人参 玉葱・青葱	■牛 乳 みかん
2日 16日 (水)	パン		ロールパン		✓牛 乳 どら焼き
	ハンバーグ ベーコンポテト コンソメスープ	合シチ・卵 ベーコン	パン粉・油 じゃがいも	玉葱 パセリ キャベツ・人参・コーン缶・ほうれん草	■ジュース クリームサンドクラッ カー ラムネ
3日 (木)	☆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	✓ジュース せんべい
	☆3~5才児 手巻き寿司 高野豆腐と桜えびの含め煮 豚 汁	焼きのり 高野豆腐・桜えび 豚肉・大豆・みそ	胚芽米・砂糖	胡瓜・人参・たくあん ほうれん草 大根・人参・ごぼう・青葱	■牛 乳 (0~2歳児) 米ボン (3~5歳児) 節分豆・せんべい
17日 (木)	五目ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにやく	しめじ・人参・筍	✓ジュース せんべい
	大豆の煮物 すまし汁	大豆・昆布	砂糖	人参 玉葱・生椎茸・みつば	■牛 乳 バナナケーキ
4日 18日 (金)	クリームうどん	豚肉・ベーコン・牛乳	うどん・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	✓牛 乳 ポリコーン
	シーチキンサラダ ミニトマト	ツ缶	油	キャベツ・胡瓜 ミニトマト	■カルピス ミルクスティ ック
5日 19日 (土)	鮭ちりめんごはん 芋 煮	鮭・しらす干 牛肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 里芋・こんにやく	白葱・しめじ	✓ジュース せんべい
7日 21日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	土生姜	✓牛 乳 ゼリー
	魚の照り焼き 切干大根の酢の物 じゃがいものみそ汁	赤魚 油揚・みそ	砂糖・ごま じゃがいも	切干大根・人参・胡瓜 玉葱・小松菜	■ジュース カリボテ
8日 22日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ラムネ
	野菜のカレー煮 茹野菜	ウイナー 牛乳	じゃがいも・マーガリン・砂糖 マヨネーズ	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン缶	■牛 乳 バナナ

	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 (水)	中華丼	豚肉・えび	胚芽米・麦・油・砂糖	白菜・人参・玉葱・筍	✓牛乳 ビスケット
	ナムル	ム	片栗粉 ごま油	生椎茸・ピーマン もやし・人参・胡瓜	■ジュース ドーナツ・ゼリ
10日 24日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	豚肉の香味揚げ	豚肉	片栗粉・油	玉葱・ニンニク	■牛乳 ウインナーパン
	ごま酢和え	しらす干	ごま・砂糖	キャベツ・胡瓜	
かきたま汁	卵			生椎茸・ほうれん草	
25日 (金)	スパゲティナポリタン	ウイナー・ベーコン	スパゲティ・マーガリン	玉葱・人参・ピーマン	✓牛乳 ウエハース
	白菜サラダ		マヨネーズ	白菜・キャベツ・みかん缶・レズン	■カルピス ビスコ
12日 26日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	胡瓜の塩もみ		ごま	胡瓜	
	すまし汁	竹輪		玉葱・人参・生椎茸・青葱	
14日 28日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛乳 ラムネ
	中華風ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	玉葱・ニンニク	■ココアミルク ジャム入り蒸しパン
	ブロッコリーの中華和え	ツ缶	ごま油	ブロッコリー・人参	
	豆腐とえのきのスープ	木綿豆腐		えのき・ほうれん草	
15日 (火)	弁 当 日				✓ジュース せんべい
					■牛乳 ツナトースト

※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。

※1日平均 エネルギー:496kcal たんぱく質20.4g 脂質:16.0g

*** クリームうどん ***

2月4日・18日(金)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 コソメ
0.7
牛 乳 100 マーガリン
4

【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。

