

2月献立表

平成29年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
1	木	ご飯、マーボー豆腐 ワカメとコーンのサラダ、あさり汁、果物	米、豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、ネギ、椎茸、わかめ、コーン、白菜、みかん缶、胡瓜、あさり、大根、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	493
2	金	ご飯、青菜のキッシュ 大豆のサラダ、白菜の味噌汁、果物	米、青菜、鶏卵、じゃが芋、人参、しめじ、ベーコン、パイ皮、大豆、レタス、胡瓜、トマト、コーン、白菜、エノキ、豆腐、ネギ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りふかし芋	507
3.10 17.24	土	牛乳、お菓子				
5	月	ご飯、大根のツナ煮 人参とベーコンのサラダ、じゃが芋と白菜のポターージュ、果物	米、大根、ツナ、さつま揚げ、人参、昆布、椎茸、インゲン、ベーコン、葉野菜、胡瓜、コーン、じゃが芋、玉ねぎ、白菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りラスク	495
6	火	白身魚サンドパン 鶏肉入り中華風マロニーサラダ、パンフキンスープ、果物	白身魚、パン、キャベツ、マロニー、ハム、胡瓜、キャベツ、コーン、玉ねぎ、南瓜、チルミル、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	578
7	水	ハヤシライス 海鮮サラダ、果物	米、豚肉、しめじ、人参、玉葱、じゃが芋、グリーンピース、カニカマ、キャベツ、胡瓜、コーン、海草、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	467
8	木	ご飯、鶏肉と里芋の味噌煮 ハムサラダ、豆腐の澄まし汁、果物	米、鶏肉、里芋、しめじ、人参、グリーンピース、ネギ、ハム、胡瓜、玉ねぎ、白菜、豆腐、大根、人参、ネギ、エノキ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	580
9	金	焼きそば、ミートオムレツ ブロッコリーサラダ、青菜の澄まし汁、果物	蒸し中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、トマト、青菜、ネギ、エノキ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り野菜ソフトパン	511
12	月	*振替休日*				
13	火	ご飯、カニ大焼売 イタリアンスパゲッティサラダ、白菜の味噌汁、果物	米、エビ、カニ、シウマイの皮、スパゲッティ、ハム、キャベツ、胡瓜、人参、白菜、エノキ、豆腐、ネギ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ジャム付きパン	505
14	水	バターロール、から揚げ クリームシチュー、果物	パン、鶏ひき肉、玉ねぎ、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りカルピスゼリー	521
15	木	ご飯、鶏肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ、春雨スープ、果物	米、鶏肉、玉ねぎ、白菜、人参、青菜、キャベツ、人参、りんご、胡瓜、コーン、春雨、椎茸、ネギ、青菜、ネギ、果物	麦茶 お菓子	こど米尔 お菓子	494
16	金	鮭そうすい、大根と鶏肉の炒め煮 野菜の胡麻マヨ和え、果物	米、鮭、卵、葱、椎茸、法蓮草、白菜、豆腐、じゃが芋、大根、鶏肉、大根葉、ブロッコリー、人参、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	533
19	月	ご飯、すき焼き 切干大根の和風サラダ、青菜の味噌汁、果物	米、豚肉、焼き豆腐、ネギ、えのき、玉ねぎ、人参、インゲン、切り干し大根、ハム、胡瓜、青菜、わかめ、かまぼこ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りチーズ入り薄焼き	526
20	火	ミルクすいとん、牛肉コロッケ グリーンサラダ、果物	小麦粉、チルミル、豚肉、大根、油揚げ、人参、里芋、牛蒡、ネギ、じゃが芋、牛肉、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りそばろパン	546
21	水	カレーライス ひじきのサラダ、果物	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ひじき、もやし、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りオレンジゼリー	458
22	木	煮込みほうとう、ミックスフライ ツナサラダ、果物	ほうとう、豚肉、葱、椎茸、南瓜、人参、大根、白菜、白身魚、コーン、キャベツ、ツナ、胡瓜、人参、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	536
23	金	豆腐の中華丼 ブロッコリーサラダ、青菜の中華スープ、果物	米、豚肉、白菜、椎茸、玉葱、人参、かつ、うずら卵、青菜、豆腐、ブロッコリー、キャベツ、ハム、トマト、青菜、しめじ、人参、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	535
26	月	ご飯、蓮根と豚肉の炒め煮 棒棒鶏サラダ、大根の味噌汁、果物	米、蓮根、豚肉、人参、ごぼう、さつま揚げ、昆布、椎茸、鶏肉、もやし、胡瓜、大根、大根葉、ネギ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りお好み焼き	495
27	火	クロワッサン、揚げ餃子 花野菜サラダ、わかめスープ、果物	クロワッサン、豚挽き肉、ねぎ、餃子の皮、菜花、胡瓜、セロリ、ハム、わかめ、青菜、しめじ、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	472
28	水	コロッケサンドパン りんご入りポテトサラダ、肉団子のスープ、果物	パン、じゃが芋、コーン、グリーンピース、人参、胡瓜、ハム、りんご、豚挽き肉、玉ねぎ、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	522

※都合により献立を変更する場合があります。

※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。



丈夫な体を作る食べ物を選びましょう

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。

冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく...殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)...腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう...ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが...殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん...胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ...血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



栄養士
上野由紀

☆まだ福豆が食べられない子には☆ きなこご飯だんご

材料(作りやすい量)

- ご飯 茶碗1杯
- 片栗粉 大さじ2
- お湯 大さじ2
- きなこ 砂糖 塩 適宜

作り方

- 1、温かいご飯をボウルに入れ木べらなどでつぶす。
- 2、片栗粉と湯を入れてよく混ぜ、さらにつぶす。
- 3、一口大にちぎって丸める。
- 4、蒸し器に入れ強火で3~5分蒸す。
- 5、きな粉、砂糖、塩を好みの味に混ぜ、団子にからませる。

◎ポイント◎

ご飯をつぶすだけでも団子にまとまります。
すり胡麻やうぐいすきなこでも美味しいいただけます。

