



2018年

2月献立表

2月の食事目標
冬の食材(野菜)を多く取り入れ、ビタミンを
多めに補給する。(風邪予防)
体の温まる食材と調理での提供

ふきのとう保育園

献立作成: 大鷹

日時	曜日	お昼ごはん献立名	乳児飲料	午後おやつ	飲み物	延長捕食	夕食にオススメ食材とメニュー	乳児エネルギー 幼児エネルギー
1	木	胚芽ごはん・あさりのみそ汁・ほうれん草ごま和え おでん(大根・白滝・ちくわ・昆布・うずら卵)・りんご 1歳児おでん(大根・はんぺん・さつまあげ)	牛乳	さつまいもフライ	牛乳	ツナカレー おにぎり ほうじ茶	鶏肉料理: 鶏の煮込み 鶏肉とほうれん草グラタン 副: キャベツサラダ	574 465
2	金	【節分】細巻き3種(卵・鰹節・胡瓜) 乳児: ちらし寿司 わかめとかまぼこの清汁 わかさぎ青のり揚げ・菜の花と大豆のサラダ	牛乳	鬼っこ クッキー いちご	牛乳	塩昆布おにぎり ほうじ茶	豆腐料理: 豚肉と生揚げ炒め 豆腐と野菜チャンプルー 副: 人参あさりのと卵とじ	642 536
16	金	アマランサスごはん・コーンとかぶのスープ 鶏のしょうゆ揚げ五目あんかけ 高野豆腐とわかめ煮・みかん	牛乳	いなにわうどん	ほうじ茶	塩昆布おにぎり ほうじ茶	魚料理: さばの塩焼き さばのみそ煮 副: 白菜と小松菜おひたし	561 450
3	土	とりそぼろ二色丼 吉野汁 みかん	牛乳	お菓子	牛乳	お菓子 ほうじ茶	鍋: 魚介の豆乳鍋+うどん さっぱりレモン鍋+そうめん (瀬戸内の味!)	537 429
5	月	豚醤油生姜焼き肉丼 南瓜とほうれん草のみそ汁 ひじきの煮付け・いよかん(乳児: みかん)	牛乳	豆乳きなこ 蒸しパン	牛乳	ハムチーズ おにぎり ほうじ茶	魚料理: 魚のチーズフライ 魚のクリームチーズ焼き 副: ほうれん草サラダ	605 483
6	火	塩ラーメン 焼き豚サラダ(白菜) ヨーグルト	牛乳	しらす青のり チーズおにぎり	ほうじ茶	油揚げ甘辛 おにぎり ほうじ茶	豆腐料理: 高野豆腐味噌煮込み 豚肉と豆腐の味噌煮込み 副: 白菜とじゃこの和え物	557 458
7	水	アマランサスごはん・かぶとかぶ葉のみそ汁 さわらの西京焼き 五目豆煮・ぼんかん	牛乳	米粉すいとん	ほうじ茶	ミックスベジタブル ケチャップおにぎり ほうじ茶	豚肉料理: 南瓜と豚肉煮 揚豚小間団子のあんかけ 副: もやしのしゃきしゃき炒め	603 479
8	木	ハヤシライス ちんげんさいスープ 切り干し大根サラダ	牛乳	甘酒入り フルーツ白玉 ミニポンえびせん	ほうじ茶	ごま油しょうゆ おにぎり ほうじ茶	卵料理: 野菜入りオムレツ 鶏と卵のココット焼き 副: ふろふき大根	609 482
22	木	アマランサスごはん・里芋と油揚げのみそ汁 牛肉と生揚げのオイスターソース炒め 切り干し大根サラダ	牛乳	甘酒入り フルーツ白玉 ミニポンえびせん	ほうじ茶	ごま油しょうゆ おにぎり ほうじ茶	卵料理: オムやきそば かにかま入りかにか玉あんかけ 副: ベーコンと大根炒め	526 412
9	金	胚芽ごはん・くずし豆腐と卵のとろみスープ 鶏肉とこんにやくの塩麹炒め 切り昆布煮付け・りんご	牛乳	ツナマヨパン	牛乳	ごま油 おにぎり ほうじ茶	鶏肉料理: 蒸し鶏味噌かけ 鶏肉のスープ煮 副: 小松菜と焼油揚げの胡麻酢	646 521
10	土	豚汁うどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳	梅おかかおにぎり	ほうじ茶	お菓子 ほうじ茶	豆腐料理: 鶏肉とがんと煮 鶏ひき肉と豆腐のカレーそぼろ丼 副: ながいも千切り	590 483
26	月	菜の花入り炊き込みごはん わかめと油揚げのみそ汁・ぼんかん さけのフライタルタルソース・卵の花炒り	牛乳	焼きそば	ほうじ茶	しろむすび ほうじ茶	卵料理: 親子丼 ロコモコ丼(ハンバーグ・卵) 副: 野菜たっぷりみそ汁	503 464
13	火	胚芽ごはん・なめこと小松菜のみそ汁 かれの照り焼き和風トマトあん ブロッコリーときのこのソテー・いちご	牛乳	ホットドック	牛乳	おかかゆかり おにぎり ほうじ茶	魚料理: 煮魚(かれい・さばなど) 魚の唐揚げ野菜あん 副: 白菜とハムのサラダ	571 457
14	水	納豆ごはん・根野菜粕汁 さばのしょうゆ煮 ちくわマカロニサラダ	牛乳	みかんゼリー ミニのりすけ	ほうじ茶	しょうゆ揚げ焼き込み おにぎり ほうじ茶	挽き肉料理: 肉団子ケチャップ味 れんこんハンバーグ 副: 根菜煮もの	502 473

♪保育園のメニューはすべて手作りで。
(せんべい、飲料等を除く。)
♪夕食オススメレシピの一部を玄関にて配布いたします。
ご活用ください。
♪食材の都合により、一部献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
←このマークはぬか漬のマークです。(幼児クラスのみ)

パンのおともに〜鉄分補強〜
★クラムチャウダー★
【材料(大人2人、幼児2人分)】
・あさり缶(小)・・・1缶
・冷凍ミックスベジタブル・・・100g
・牛乳・・・400cc
・水・・・200cc
・昆布茶・・・小さじ1

【作り方】
①鍋に水、昆布茶、あさり缶、ミックスベジタブルを入れて煮る。
②火が通ったら牛乳を入れ、味を見る。足りなければ、塩こしょうする。
*冷凍のシーフードミックスを入れたり、野菜を足すとさらに、ボリュームアップします!

今月の栄養価 *1~2歳児 *3~5歳児	エネルギー(基本) 471kcal(456) 523kcal(579)	蛋白質(基本) 19.1g(17.1) 20.6g(21.7)	塩分(基本) 1.9g(2.0) 2.3g(2.0)
----------------------------	---	---------------------------------------	----------------------------------

今月の行事食
2日: 節分・誕生会食
太巻きではなく、カラフルに3色の細巻きです。
おやつは鬼の顔のクッキーです。
お楽しみに!

21日: 5歳児回転寿司
きく組さんリクエストのネタを寿司職人に扮した調理職員が握ります。
寿司ではなく、子ども達が回転します。

旬の食材

こまつな
ほうれんそう
わかさぎ・きんめだい
いちご・いよかん
はっさく・ぼんかん