



2月の献立表

平成29年2月 下矢作保育園



日	献立		おやつ(3時)	材料	未満児
1(水)	がんもの含め煮 じゃが芋の味噌汁	青菜の和え物 みかん	ビザトースト 牛乳	がんも 高野豆腐 さやえんどう ほうれん草 ごま もやし えのき茸 にら じゃが芋 みそ みかん 食パン ベーコン チーズ ピーマン	ごはん
2(木)	魚のホイル焼き 五目ラーメン	きんぴらごぼう ミニトマト	二色団子 牛乳	さば みそ マヨネーズ 玉ねぎ しめじ ピーマン ごぼう 人参 しらたき ごま いんげん ワンタン 豚肉 たけのこ ねぎ もやし ミニトマト	ごはん
3(金)	大豆入りハンバーグ きのこスープ	人参グラッセ マッシュポテト キウイ	ココアゼリー ビスケット	豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 じゃが芋 生椎茸 青梗菜 豆腐 キウイフルーツ ゼラチン ココア 牛乳	ごはん
4(土)	挽肉そぼろ 炒り卵 しめじの味噌汁	青菜のお浸し オレンジ		豚ひき肉 卵 ほうれん草 かつお節 しめじ 人参 豆腐 みそ オレンジ	ごはん
6(月)	ベーコンエッグ お芋の団子汁	青菜の煮浸し りんご	マドレーヌ 牛乳	卵 ベーコン ほうれん草 人参 もやし 油揚げ じゃが芋 片栗粉 白菜 大根 人参 ごぼう 生椎茸 鶏肉 ねぎ りんご 小麦粉	ごはん
7(火)	肉豆腐 大根汁	南瓜サラダ みかん	大学芋 牛乳	豆腐 豚肉 しらたき 人参 ねぎ 南瓜 きゅうり らっきょう マヨネーズ 大根 人参 油揚げ 小松菜 みそ みかん さつま芋	ごはん
8(水)	野菜ロールかつ はんぺんスープ	りんごサラダ ミニトマト	豆腐のムース せんべい	豚肉 アスパラガス 人参 じゃが芋 パン粉 卵 油 キャベツ りんご 干ぶどう マヨネーズ はんぺん えのきたけ パセリ ミニトマト 豆腐	ごはん
9(木)	魚の照り焼き さつま汁	切干大根炒り煮 スウィーティー	クラッカー 牛乳	魚 切干大根 人参 しらたき さつま揚げ グリンピース 豚肉 さつま芋 ごぼう ねぎ みそ スウィーティー 小麦粉 黒砂糖 ごま	ごはん
10(金)	親子煮 かにぼっとう	里芋の煮つけ バナナ	ハムサンド 牛乳	卵 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 干椎茸 小松菜 里芋 豚肉 カニ缶 にら 白菜 生椎茸 大根 バナナ 食パン ハム チーズ	しらすごはん
11(土)	建国記念日				
13(月)	酢豚 若布スープ	春雨の酢の物 キウイフルーツ	フルーツヨーグルト ビスケット	豚肉 たけのこ 人参 玉ねぎ 干椎茸 パイン缶 ピーマン 春雨 ハム きゅうり もやし 卵 若布 ねぎ 豆腐 キウイフルーツ ヨーグルト	ごはん
14(火)	豚肉と野菜の炒め物 にらたま汁	ごま豆腐和え オレンジ	リンゴケーキ 牛乳	豚肉 大根 里芋 人参 こんにゃく 小松菜 キャベツ いんげん 豆腐 ごま にら えのき茸 卵 オレンジ 小麦粉 りんご	ごはん
15(水)	大豆と小魚の炒り煮 五目うどん	青菜としめじのお浸し りんご	パンブキンパイ 牛乳	大豆 しらす ごま ほうれん草 しめじ 菊のり うどん 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ねぎ りんご かぼちゃ	ごはん
16(木)	ゆで卵ミートソースかけ かぶの味噌汁	ジャーマンポテト グレープフルーツ	チーズクッキー 牛乳	卵 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリー じゃが芋 ベーコン コーン かぶ 油揚げ みそ グレープフルーツ 小麦粉 チーズ	ごはん
17(金)	鶏肉のソテー 三平汁	シーフードサラダ バナナ	小倉白玉 牛乳	鶏肉 ひじき えび きゅうり レタス セロリー 人参 鮭 大根 里芋 小松菜 ねぎ 油揚げ みそ バナナ 白玉粉 小豆	ごはん
18(土) 祖父母参観 日	すいとん汁	いちご		小麦粉 鶏肉 大根 人参 干椎茸 ほうれん草 ねぎ いちご	
20(月)	麻婆茄子 キャベツとコーンのスープ	中華風サラダ ミニトマト	キャロットケーキ 牛乳	なす ピーマン 玉ねぎ 干椎茸 生姜 豚ひき肉 春雨 卵 きゅうり ハム ごま油 キャベツ コーン パセリ 人参 小麦粉	ごはん
21(火) お誕生会	スパゲティナポリタン コーンポタージュ	ミートローフ 三色サラダ いちご	ケーキ 牛乳	スパゲティ ウィンナー ほうれん草 人参 玉ねぎ 卵 豚ひき肉 鶏挽肉 パン粉 セロリー ピーマン ベーコン チーズ ハム もやし	ナポリタン
22(水)	いが蒸し ふのりの味噌汁	ごま酢キャベツ バナナ	豆乳ババロア せんべい	もち米 豚ひき肉 卵 玉ねぎ パン粉 ねぎ キャベツ きゅうり ごま ふのり 豆腐 じゃが芋 人参 みそ バナナ 豆乳 ゼラチン	ごはん
23(木)	魚のみそ焼き 豚汁	大豆サラダ オレンジ	フライドポテト 牛乳	魚 みそ 生姜 大豆 きゅうり 若布 人参 ごま 豚肉 大根 ごぼう しらたき 豆腐 ねぎ オレンジ フライドポテト 油	ごはん
24(金)	豆腐のチーズフライ じゃが芋と青菜の味噌汁	マカロニサラダ キウイフルーツ	豆銀糖 牛乳	豆腐 卵 チーズ パン粉 油 マカロニ キャベツ きゅうり みかん缶 人参 小松菜 じゃが芋 みそ キウイフルーツ きな粉	ごはん
25(土)	変わり納豆 しめたま汁	南瓜の甘煮 りんご		納豆 キャベツ きゅうり ねぎ ハム 人参 豚ひき肉 南瓜 しめじ 玉ねぎ 小松菜 りんご	ごはん
27(月)	エビと豆腐のケチャップ煮 ベーコンスープ	キャベツの甘酢和え キウイフルーツ	ごまポッキー 牛乳	えび 豆腐 ねぎ 生姜 たけのこ グリンピース キャベツ みかん缶 干ぶどう ベーコン 白菜 じゃが芋 パセリ キウイフルーツ	ごはん
28(火)	豚肉の角煮 味噌けんちん	ピーナッツ和え いよかん	バナナカスタード 麦茶	豚肉 キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 ピーナッツ 豆腐 油揚げ ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜 ねぎ みそ いよかん バナナ 小麦粉	ごはん

チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはん、とても適したものなのです。

～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	562kcal	456kcal
たんぱく質	20.0g	19.0g
脂肪	18.8g	19.8g

