



# 2月の献立表

平成31年2月 下矢作保育

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (金)	ハンバーグ 人参グラッセ マッシュポテト はんぺんスープ ミニトマト	カルピスゼリー せんべい	豚挽肉 卵 大豆 はんぺん 牛乳	パン粉 じゃが芋 砂糖 バター ごはん	人参 玉葱 えのき茸 パセリ ミニトマト	ごはん
2 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 みかん		豆腐 豚挽肉 卵	油 ごま油	ほうれん草 人参 若布 ねぎ みかん	ごはん
4 (月)	がんもの含め煮 めかぶの和え物 なめこ汁 りんご	ツナサンド 牛乳	がんも 高野豆腐 豆腐 ツナ缶	砂糖 ごはん 食パン マヨネーズ	キャベツ 人参 ごま めかぶ 大根 ねぎ なめこ	ごはん
5 (火)	魚のステーキ ひじきのごま和え ラーメン入りかきたま汁 バナナ	小倉蒸しパン 牛乳	魚 油揚げ 卵 ハム 牛乳	油 マヨネーズ 砂糖 ラーメン ごはん	ひじき 人参 きゅうり 小豆 玉葱 パセリ	ごはん
6 (水)	鶏真薯 オーロラサラダ せんべい汁 ミニトマト	りんごゼリー せんべい	鶏挽肉 卵 鶏肉 ハム	マカロニ パン粉 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	玉葱 人参 ごぼう ねぎ きゅうり レタス えのき茸	卵ごはん
7 (木)	サバの味噌煮 春雨の酢の物 油揚げの味噌汁 みかん	ホットケーキ 牛乳	さば 油揚げ 卵 牛乳	春雨 砂糖 小麦粉 ごはん	きゅうり もやし 玉葱 キャベツ 人参 みかん	ごはん
8 (金)	ベーコンエッグ じゃが芋サラダ すいとん汁 スウィーティ	カステラ 牛乳	ベーコン 卵 鶏肉 牛乳	じゃが芋 油 小麦粉 ごはん	ピーマン パセリ 干椎茸 大根 人参 ねぎ ほうれん草	ごはん
9 (土)	手作り弁当の日					
11 (月)	建国記念日					
12 (火)	ピーマンの肉詰め煮 ポテトサラダ 卵スープ キウイフルーツ	しょうゆ団子 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳	じゃが芋 パン粉 砂糖 上新粉	ピーマン 玉葱 人参 きゅうり えのき茸 ねぎ	ごはん
13 (水)	豚肉の野菜巻 大根サラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 卵 かにかま ソーセージ 牛乳	じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごはん	人参 ごぼう いんげん 大根 きゅうり キャベツ 玉葱	ごはん
14 (木)	エビカツ りんごサラダ わかめスープ ミニトマト	ココアケーキ 牛乳	えび 卵 はんぺん 豆腐 牛乳	パン粉 油 小麦粉 ごはん	玉葱 キャベツ レーズン 若布 人参 ねぎ ミニトマト	ごはん
15 (金)	ツナとチーズの卵焼き 中華和え 肉団子スープ りんご	フルーツサンド 牛乳	ツナ缶 チーズ 卵 鶏挽肉 牛乳	片栗粉 春雨 バターロール ごはん	玉葱 人参 もやし ピーマン ひじき 椎茸 りんご バナナ	しらすごはん
16 (土)	厚揚げの甘辛煮 小松菜のごま和え キャベツの味噌汁 バナナ		厚揚げ 豚挽肉	片栗粉 マヨネーズ	わかめ 人参 玉葱 小松菜 キャベツ バナナ	ごはん
18 (月)	パインとハムのステーキ 親子サラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	人参ゼリー せんべい	ハム 卵 鶏肉 豆腐	油 砂糖 マヨネーズ ごはん	パイン缶 きゅうり 人参 キャベツ ほうれん草 えのき茸	ごはん
19 (火)	五目大豆 深山和え 玉葱とわかめの味噌汁 キウイ	ブルーベリーケーキ 牛乳	大豆 鶏肉 卵 牛乳	米粉 砂糖 ジャム ごはん	人参 ごぼう いんげん 干椎茸 大根 きゅうり 玉葱 若布	ごはん
20 (水)	魚のホイル焼き マカロニサラダ ワンタンスープ バナナ	ひじきせんべい 牛乳	魚 ハム 豚肉 牛乳	マカロニ マヨネーズ ワンタン ごはん 油	玉葱 しめじ 人参 きゅうり キャベツ もやし ねぎ ひじき	ごはん
21(木) お誕生会	カレーうどん 鶏からあげ ブロッコリーのごま酢あえ いちご	シュークリーム 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	うどん 片栗粉 油	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー ごま いちご	ごはん
22 (金)	親子煮 青菜和え 南瓜の味噌汁 りんご	さつま芋入りおもち 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	さつま芋 白玉粉 砂糖 ごはん	玉葱 人参 干椎茸 キャベツ ほうれん草 南瓜 いんげん	ごはん
23 (土)	鶏肉のソテー コーンサラダ 若布スープ バナナ		鶏肉 豆腐	油	人参 きゅうり コーン 若布 えのき茸 ねぎ	ごはん
25 (月)	豆腐とホタテ貝の炒め物 さつま芋サラダ かきたま汁 キウイフルーツ	ボンデーナッツ 牛乳	豆腐 ほたて貝 卵 牛乳	片栗粉 さつま芋 砂糖 マヨネーズ 白玉粉 油	ねぎ 人参 しめじ きゅうり ほうれん草 キャベツ キウイ	ごはん
26 (火)	酢豚 キャベツの甘酢和え コンソメスープ ミニトマト	パンナコッタ せんべい	豚肉 牛乳 生クリーム	片栗粉 油 砂糖	玉葱 人参 筍 ピーマン レーズン キャベツ 白菜	ごはん
27 (水)	ししゃも 昆布の煮つけ 豚汁 りんご	石垣もち 牛乳	ししゃも 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 じゃが芋 ごはん	昆布 人参 干椎茸 いんげん 大根 ごぼう ねぎ りんご	ひじきごはん
28 (木)	あぶたま 胡瓜と春雨の和え物 きのこスープ バナナ	南瓜のスコーン 牛乳	油揚げ 卵 豆腐 牛乳	春雨 砂糖 小麦粉 ごはん	きゅうり 小松菜 えのき茸 しめじ バナナ 南瓜	ごはん

## ～ 旬の食材 だいこん ～

数多くの種類があるなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首大根です。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、美味しく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめです。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失が防げます。大根の根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	538kcal	420kcal
たんぱく質	19.8g	18.2g
脂 肪	18.4g	18.7g