平成29年度2月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日		曜	昼　食	3時	3歳未満児追加献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1		木	パン 野菜スープ 豆腐とチーズの卵焼き　トマト ひじきのマリネ	みそすいとん	牛乳 いちご	牛乳・鳥がらだし・鶏卵・木綿豆腐・チーズ・鶏ささ身・ひじき・豚肉・かまぼこ・脱脂粉乳・煮干だし・米みそ・麦みそ	パン・植物油・小麦粉	いちご・にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ・ケチャップ・トマト・だいこん・きゅうり・はくさい・青ねぎ・乾しいたけ
2	16	金	麦ごはん すまし汁 鮭とほうれん草のオイスター炒め かぼちゃのごま煮	スキムミルク ボーロ いよかん	牛乳 せんべい	牛乳・わかめ・かつお・昆布だし・鮭・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・練りごま・ボーロ	えのき・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・かぼちゃ・いよかん
3		土	汁ビーフン ヨーグルト	牛乳 あられ	牛乳 ウエハース	牛乳・豚肉・あさり・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト	ウエハース・ビーフン・中華の素・植物油・ごま油・あられ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・しょうが
5	19	月	麦ごはん みそ汁 魚の揚げ煮 レタス　　中華和え	スキムミルク さつまいもの　パイン煮	牛乳 ぽんかん	牛乳・わかめ・煮干だし・米みそ・麦みそ・いわし・いか・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・ごま油・バター・小麦粉	ぽんかん・だいこん・しょうが・レタス・ほうれんそう・もやし・にんじん
6	20	火	しらすごはん みそおでん 煮豆	豆乳 レーズン　スティック	牛乳 バナナ	牛乳・しらす干し・鶏肉・うずら卵缶・厚揚げ・煮干し・昆布だし・麦みそ・乾いんげんまめ・豆乳・鶏卵	精白米・麦・さといも・砂糖(三温糖)・小麦粉・マーガリン	バナナ・にんじん・こんにゃく・だいこん・干しぶどう
7	21	水	麦ごはん 和風ブイヤベース 野菜のごま炒め	スキムミルク フルーツサンド	牛乳 いよかん	牛乳・えび・かに・だいず・かつおだし・米みそ・豚肉・脱脂粉乳・生クリーム	精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・すりごま・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・パン	いよかん・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・にんにく・トマトジュース・キャベツ・もやし・ピーマン・バナナ・もも缶
8	22	木	麦ごはん コロッケ サラダ菜 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳 せんべい	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・煮干だし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・だいず	せんべい・精白米・麦・じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖(三温糖)	たまねぎ・にんじん・サラダ菜・はくさい・だいこん・青ねぎ
9	23	金	麦ごはん カレー煮 はんぺんのサラダ	スキムミルク スイートコーン　パンケーキ	牛乳 パイン　アップル	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・はんぺん・鶏卵・チーズ	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレールウ・すりごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス	パインアップル缶・たまねぎ・にんじん・コーンホール缶・さやいんげん・ケッチャップ・キャベツ・きゅうり
10	24	土	肉うどん ぽんかん	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・鶏卵・牛肉・かつお・昆布だし	干しうどん・植物油・砂糖(三温糖)・カステラ	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ぽんかん
	26	月	麦ごはん 魚の落とし揚げ ゆでブロッコリー 中華スープ	スキムミルク サブレ いちご	牛乳 ウエハース	牛乳・白身魚・鶏卵・豚肉・煮干だし・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・ごま油・サブレ	たまねぎ・にんじん・グリンピース・ブロッコリー・えのきたけ・しめじ・青ねぎ・乾しいたけ・しょうが・いちご
13	27	火	麦ごはん 新☆麻婆春雨 鶏ささみときのこのスープ	スキムミルク プリン	牛乳 もも缶	牛乳・豚ひき肉・赤みそ・鶏肉ささ身・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・はるさめ・植物油・砂糖(三温糖)・中華の素・片栗粉・ごま油・マーガリン	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・しめじ・ほうれんそう・えのきたけ・生しいたけ
14	28	水	パン 焼きメンチカツ レタス コーンスープ	飲むヨーグルト きなこ入り　かりんとう	牛乳 りんご	牛乳・牛ひき肉・ブ豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・鳥がらだし・ドリンクヨーグルト・きな粉	パン・植物油・パン粉・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)・揚げ油	りんご・キャベツ・たまねぎ・ピーマン・レタス・コーンクリーム缶・にんじん・パセリ
誕生会			牛肉ごはん 鶏のから揚げ 紅白のすまし汁 ポパイサラダ トマト フライドポテト ゼリー	りんご　ジュース ココアケーキ	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・牛肉・鶏卵・鶏肉・ロースハム・かつおだし・はんぺん・絹ごし豆腐	精白米・麦・植物油・揚げ油・砂糖(三温糖)・片栗粉・じゃがいも	ごぼう・みつば・ほうれんそう・キャベツ・コーン缶・にんじん・トマト・さつまいも・
15		木						

2月3日は節分

「節分」というと2月3日ですが、本来の「節分」は、季節の変わり目のことを言います。現在は1年の始まりとしての、立春の節分のみを表すようになりました。
節分では、「鬼はそと、福はうち」のかけ声をかけながら、1年を健康で過ごせるようにとの願いを込めて、炒った大豆をまきます。炒った大豆を使うのは、生の豆をまいた後に拾い忘れて、その豆から芽が出るのは良くないと言われているためです。
まいた豆を年の数だけ食べることで体が丈夫になりかぜをひかないと言われています。

大豆からできる食べ物

きな粉 大豆を炒ってから粉末にしたもの。 	豆乳 大豆を煮た後に、砕いて絞った絞り汁。 	豆腐 豆乳ににがりを加えて固めたもの。固め方によって絹ごし豆腐と木綿豆腐にまります。 	油揚げ 豆腐を切って水気を切り、油で揚げたもの。
えだまめ 大豆になる前のもの。えだまめが成長し、乾燥させると大豆になります。 	納豆 蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させたもの。 	みそ 蒸した大豆に塩、麹(こうじ)を加えて熟成させたもの。 	しょうゆ 蒸した大豆に小麦、塩、麹(こうじ)を加えて熟成、ろ過したもの。

☆間食の取り方

食事の後やおやつから夕食までの間、どうしてもお腹が空いていると思います。
間食として、市販の菓子類（糖分の多い菓子類、油脂の多い菓子類など）や甘味飲料の摂取が多く、3度の食事に影響がでる子どもが増えています。毎日習慣づいてしまうと、イライラや落ち着かない原因となります。
そんな時には、おにぎりやバナナ、野菜スティック、ホットミルク等が消化に良くいいと思います。

★保育参観メニュー★

＜相性汁＞4人分

鶏肉：120g
ベーコン：30g
さつまいも：1/2個
しらたき：1袋(小)
大根：1/4本
玉ねぎ：1/2個
人参：1/2本
青ねぎ：適量
煮干しだし：300cc
みそ：適量

①ベーコンを炒め、鶏肉、玉ねぎ、人参、大根、しらたきを加えてよく炒める。
②だし汁を入れて煮込み、さつま芋を加える。
③みそで調味し、青ねぎを入れて火を通す。

＜春雨サラダ＞4人分

ハム:60g
緑豆春雨：50g
キャベツ：1/8個
人参：1/2本
きゅうり：1/2本
塩(塩もみ)：少々
マヨネーズ：140g

①材料を千切りにする。
②ハム、人参、キャベツ、春雨を茹でて、冷ます。
③マヨネーズと砂糖を混ぜ合わせ、材料と和

作：廣渡　麻衣