

2月 予定献立表

◎2日は節分にちなんで、鬼が嫌いと言われている「いわし」を入れた「いわしハンバーグ」を提供します。

◎【豆まき】冬から春への季節の変わり目には邪気が入りやすいと言われており、その邪気を鬼に見立てて豆まきをすることで、鬼をはらって福を呼び込むという意味で行われるようになったそうです。

◎【安全に豆まきを楽しむために】硬い豆は、こどもたちののどや気管に詰まる恐れがありますので、5歳以下のこどもやかみ砕いて飲み込むことができないこどもには食べさせないようにしましょう。

◎6日は小諸の郷土料理でもある『おにかけうどん』をイメージしたうどんを提供します。おにかけうどんは古くから冠婚葬祭などの多く人が集まるときに食べられてきました。本来は、あらかじめ具だくさんの汁を作っておき、『とうじかご』という籠に茹でた(投じた)うどんを入れて、汁に入れて温めて食べる料理です。

都合により献立が変更となる場合があります

Table with columns: 日曜日, 牛乳や卵(アレルギー), 主食, 献立名, 血や肉骨になるもの(赤), 脂や力になるもの(黄), 体の調子を整えるもの(緑), 調味料他, 午後おやつ, 栄養価. Rows include meals like いわしハンバーグ, すまし汁, ごま酢和え, 五目きんぴら, 油揚げの味噌汁, みかん, 豆腐の味噌炒め, すまし汁(ほうれんそう), パナナ, 肉団子スープ, ひじきのマリネ, いちごジャム, おにかけ風うどん, 磯香和え(マヨ), ぼんかん, スタミナ焼肉, そうめん汁, パナナ, チキンカレー, 福神漬和え, みかん, おやすみ, 魚のケチャップあんかけ, ABCスープ, チーズ, 誕生会, まぜこみいなり, すまし汁(なると), パインサラダ, スティックゼリー.

材料を全部混ぜてから焼きます!

バレンタインおやつ

日曜日	牛乳おやつ (未満児)	主食	献立名	血や肉骨になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
16月	牛乳パン	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐	油・麩・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ えのき・ながねぎ・生しいたけ 糸こんにゃく	みりん・しょうゆ	・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉・みそ砂糖 ・ベーキングパウダー 調整豆乳・油)	427 kcal 22.9 g 16.5 g 2.2 g
			小松菜の味噌汁	みそ・煮干し・油揚げ		もやし・こまつな・にんじん			
			みかん			みかん			
17火	牛乳せんべい	ごはん	カレーのお好み焼き風	アブラカレイ・かつお節 あおのり	油・小麦粉 マヨネーズ(卵不使用)		ソース	・牛乳 ・せんべい	266 kcal 19.6 g 10.3 g 2.0 g
			すまし汁(こねぎ)	こんぶ		こねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁	しょうゆ		
18水	牛乳せんべい	ごはん	肉じゃが	豚肉	じゃがいも・砂糖・片栗粉・ 油	にんじん・たまねぎ つきこん・さやいんげん	酒・みりん しょうゆ	・牛乳 ・麩のラスク(青のり) (麩・あおのり マーガリン(乳不使用))	394 kcal 19.4 g 18.6 g 2.0 g
			キャベツの味噌汁	みそ・煮干し	細切りみずす	キャベツ・たまねぎ にんじん			
			バナナ			バナナ			
19木	牛乳一口焼きいも	(乳・小麦含む) ミニトッパン	ポロネーゼ	豚ひき肉	スパゲティ・油	たまねぎ・にんじん・しめじ	ケチャップ ソース・塩	・牛乳 ・レーズンクッキー (小麦粉・塩・砂糖 マーガリン(乳なし)・水 ベーキングパウダー 干しぶどう)	525 kcal 20.3 g 22.6 g 2.3 g
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳不使用)	だし汁・塩		
			チーズ	以上児： <u>スライスチーズ</u> 未満児： <u>1歳からチーズ</u>					
20金	牛乳せんべい	(乳・小麦含む) ミニトッパン	鶏の照り焼き	鶏モモ肉	砂糖・片栗粉		しょうゆ・酒 みりん	・牛乳 ・チーズおかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・ <u>カットチーズ</u>)	423 kcal 25.3 g 14.8 g 2.2 g
			野菜スープ			たまねぎ・コーン にんじん・切り干し大根	だし汁・こしょう 酒・薄口しょうゆ 塩		
			マカロニサラダ	魚肉ソーセージ(卵不使用)	マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり・にんじん キャベツ	塩・こしょう		
23月 おやすみ									
24火	牛乳パン	ごはん	大根のそぼろ煮	鶏ひき肉・厚揚げ	油・片栗粉・砂糖	だいこん・にんじん たまねぎ・さやいんげん しょうが	酒・こしょう しょうゆ・水	・牛乳 ・イングリッシュスコーン (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(対応用))	429 kcal 19.3 g 20.3 g 1.8 g
			はくさいの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・たまねぎ にんじん			
			みかん			みかん			
25水	牛乳せんべい	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> 小麦粉・油	たまねぎ・にんじん コーン・にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	418 kcal 20.4 g 18.5 g 1.7 g
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり <u>カットチーズ</u>	しょうゆ		
			バナナ			バナナ			
26木	牛乳せんべい	(乳・小麦含む) ロールパン	油淋鶏	鶏モモ肉	片栗粉・揚げ油・ごま油 砂糖	にんにく・しょうが・ながねぎ	酒・しょうゆ 酢	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	395 kcal 21.1 g 15.8 g 1.4 g
			えのきのスープ			えのき・にんじん・コーン たまねぎ・チンゲンサイ	だし汁・塩 薄口しょうゆ こしょう・酒		
			みかんサラダ		油	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・こしょう		
27金	牛乳一口焼きいも	(乳・小麦含む) ミニロール	マカロニグラタン	鶏モモ肉・ <u>スキムミルク</u> とける <u>チーズ</u>	<u>マカロニ</u> ・油・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・じゃがいも パン粉(卵・乳不使用)	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	塩	・牛乳 ・せんべい	411 kcal 17.5 g 16.6 g 2.1 g
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん もやし・こねぎ	塩・だし汁		
			ぼんかん			ぼんかん			

今月の平均栄養量・・・エネルギー405Kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.4g、塩分2.0g
 保育園栄養給与目標量・・・エネルギー422Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g
 ・食物アレルギー原因食品
 ・栄養価は昼食とおやつを合わせた値です。主食のごはんとパンの分は除いています。

干しシイタケのだしが効いたフォー

ベトナム料理のひとつでもある「フォー」を、こどもたちでも食べやすい味付けに変えて給食で提供しています。
 園ではパンの日に提供しているため、めんの量は少なめです。
 おうちでメインとして食べるときは、めん(乾)の量を15g⇒40g程度に増やすとよいでしょう。

○材料(幼児4人分)

食材	分量	食材	分量
平麺米粉めん(乾)	60g	塩	1.2g(ひとつまみ)
豚肉	80g	しょうゆ	16g(大さじ1弱)
油	小さじ1	鶏ガラスープの素	小さじ1
にんじん	1/8本	水	800ml(しいたけの 戻し汁も含めた量)
長ねぎ	1/3本		
なると	1/4本		
チンゲンサイ	1/3袋		
干しシイタケ	1~2個		

【塩】
ひとつまみ 約1g
(親指・人差し指・中指でつまむ)

○作り方

- 干しシイタケをサツと水洗いし、かさが上になるようにして、かぶるくらいの水で戻す。時間がない時はぬるま湯で戻す。やわらかくなったら半分にして、スライスする。
- にんじんは短冊切り、長ねぎは斜めスライス、チンゲンサイは2cm幅にきる。
- 鍋に油を引き、豚肉、長ねぎをよく炒める。肉に火が通ったらその他の野菜、しいたけを入れてさらに炒める。
- 干しシイタケの戻し汁と水を加えて煮る。
- 野菜に火が通ったら米粉めんを加えて、やわらかくなるまで煮る。
- なるとを加え、鶏ガラスープの素、しょうゆ、塩で味を整える。
※米粉めんを入れた後に汁が減った場合は、水を追加して塩で味を調整する。

