

令和元年度2月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園

日	曜	献立名	主要材料			
			黄	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
※	1	土	みそラーメン 粉ふきいも フルーツ	豚肉 かまぼこ わかめ みそ 青のり	ラーメン じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし コーン 葱 フルーツ
			☆お菓子・牛乳	牛乳		
※	3	月	手巻き寿司 つみれ汁 フルーツ	かにかま 卵 のり エビフライ つみれ 豆腐	米 マヨネーズ 油	きゅうり 葱 白菜 しいたけ 人参 フルーツ
			☆フルーツヨーグルト・牛乳	スキムミルク ヨーグルト 牛乳		黄桃缶 みかん缶 パイン缶
	4	火	ごはん おでん 切干大根のごまネーズ フルーツ	豚肉 さつま揚げ 卵 昆布 ハム	板こんにやく 砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	大根 人参 切干大根 小松菜 フルーツ
			☆グラノーラクッキー・牛乳	卵 牛乳	グラノーラ バター 砂糖 小麦粉	
	5	水	ごはん ワカサギの天ぷら レバニラ炒め みそけんちん汁 フルーツ	ワカサギ 鶏レバー 豆腐 油揚げ みそ	油 小麦粉 砂糖 里芋 板こんにやく 油	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 大根 ごぼう 人参 葱 しいたけ フルーツ
			☆みかんゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	みかん缶
	6	木	ごはん 凍り豆腐の卵とじ ひじきサラダ フルーツ	凍り豆腐 卵 ハム ちりめん ひじき	油 砂糖 油 砂糖 ごま	玉ねぎ ニラ 小松菜 人参 フルーツ
			☆クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー ジヤム	きゅうり
	7	金	ごはん 麻婆白菜 ハンサンスー フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ 卵 かまぼこ	ごま かたくり粉 油 砂糖 春雨 ごま ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 葱 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
			☆お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	葱 コーン キャベツ
※	8	土	かやくうどん ウインナーソテー フルーツ	牛肉 かまぼこ 卵 わかめ いりこ 油揚げ ウインナー	うどん 砂糖	人参 玉ねぎ 葱 ほうれん草 コーン フルーツ
			☆お菓子・牛乳	牛乳		
	10	月	ごはん 魚のおろし煮 豚汁 フルーツ	白身魚 豚肉 みそ	小麦粉 油 里芋 板こんにやく	大根 人参 葱 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
			☆フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 パン	
	12	水	ごはん 八宝菜 ツナサラダ フルーツ	豚肉 うずら卵 えび ツナ	油 かたくり粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 白菜 ビーマン コーン しいたけ 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
			☆幼児:クッキー・牛乳 乳児:お菓子・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	
	13	木	うどん かきあげ 大根なます フルーツ	えび ちりめん わかめ	さつまいも 油 小麦粉 砂糖 ごま	葱 れんこん 人参 玉ねぎ ビーマン 大根 人参 フルーツ
			☆じゃこトースト・牛乳	ちりめん 青のり 牛乳	パン マヨネーズ	
	14	金	ごはん ハンバーグ スパゲティ炒飯 むらくもスープ フルーツ	ハンバーグ ベーコン ウインナー 卵	スパゲティ 油 かたくり粉	人参 ビーマン 玉ねぎ しめじ ケチャップ 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
			☆白玉ポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	パイン缶 黄桃缶 みかん缶
15	土	お弁当の日(主食入りのお弁当を持って来て下さい。)				
	17	月	ごはん ポークビーンズ ほうれん草のおひたし フルーツ	豚肉 かつお節 ちりめん	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン いんげん ケチャップ ほうれん草 人参 フルーツ
			☆豆腐ドーナツ・牛乳	豆腐 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	
	18	火	ごはん 白身魚のオーロラソース 肉団子のスープ フルーツ	白身魚 鶏団子	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 春雨 かたくり粉	ケチャップ 白菜 人参 葱 生姜 干しいたけ フルーツ
			☆五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 砂糖 ごま	

日 曜	黄 献立名	主要材料		
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
19 水	鶏肉の照り煮 小松菜のチーズ和え フルーツ	鶏肉 チーズ ちりめん	砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 いんげん 葱 しめじ 小松菜 フルーツ
	☆ ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
20 木	鮭のムニエル ブロッコリーサラダ けの汁 フルーツ	鮭 凍り豆腐 みそ	小麦粉 バター 砂糖 板こんにやく	ブロッコリー 人参 大根 人参 ごぼう しいたけ なめこ フルーツ
	☆ フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶
21 金	カレー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 スキムミルク ハム	じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 きゅうり キャベツ コーン フルーツ
	☆ プリンアラモード・牛乳	牛乳	プリン ^{の素} ホイップ	いちご
22 土	焼きそば 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	豚肉 青のり 油 いりこ わかめ	中華麺 油 麩	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 人参 葱 フルーツ
	☆ お菓子・牛乳	牛乳		
25 火	大豆の五目煮 春雨サラダ フルーツ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ハム	油 板こんにやく 砂糖 春雨 マヨネーズ	ごぼう 人参 玉ねぎ 干しいたけ いんげん きゅうり 人参 コーン フルーツ
	☆ 乳児・クッキー・牛乳 幼児・お菓子・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	
26 水	さわらの照り焼き ブロッコリー さつま汁 フルーツ	さわら 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	小麦粉 砂糖 油 かたくり粉 さつまいも	ブロッコリー 人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
	☆ ジャムパン・牛乳	牛乳	パン ジャム	
27 木	大根と豚肉の煮物 ひじきのマヨサラダ フルーツ	豚肉 油揚げ ひじき ツナ	油 砂糖 マヨネーズ 砂糖	大根 人参 生姜 人参 枝豆 フルーツ
	☆ フルーチェ・牛乳	牛乳	フルーチェ	黄桃缶
28 金	チーズコロッケ チンゲン菜のスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ 卵 ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
	☆ おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
29 土	煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ	鶏肉 卵 かまぼこ かつお節	うどん	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー コーン 人参 フルーツ
	☆ お菓子・牛乳	牛乳		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来て下さい。

2 月 と言 えば!

「節分」ですね。節分とは立春の前日のことを言い、暦の上で冬から春に改まる日を意味します。この季節の変わり目に体調を崩したりすることが多いため 邪気や病魔を追い払う習慣として「鬼は外！福は内！」の豆まきが行われたようです。



そこで豆の紹介をしましょう♪

大豆／色別に黄大豆・黒大豆・青大豆があります。

「黄大豆」⇒主にみそ、納豆、豆腐などの加工品。

「黒大豆」⇒黒豆です。おせち料理に使われますね。

「青大豆」⇒青きな粉や煮豆にされます。



※他にも豆には、小豆、そら豆、インゲン、金時豆などあります。

「豆は畑のお肉」と言われるぐらい たくさんの栄養が詰まっています。色々な食材から“大豆パワー”を吸収して元気に過ごしていきましょう!