



2月の献立表



平成30年2月発行

あさひ子ども園



ビタミンCで肌のケアを

ビタミンCは、強い抗酸化作用が特徴です。皮膚や粘膜などを丈夫に保つ働きをするコラーゲンの合成にも役立ち、肌の乾燥が気になるこの季節には欠かせない栄養素です。果物にはもちろん、じゃがいもやさつまいも、ブロッコリーや青菜類にも多く含まれています。特にほうれん草は、旬の冬の時期には通常の3倍ビタミンCを含みます。熱に弱い性質のビタミンなので、調理時間の短いおひたしや炒め物などがおすすめです。

	1日(木)	2日(金) 節分会	3日(土) 保育参観日			
	ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] ごま酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油、塩] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] バナナケーキ 牛乳 [バナナ、レモン汁、小麦粉、卵、油、ベーキングパウダー、砂糖]	ご飯 鬼さんハンバーグ [合びき肉、玉ねぎ、卵、豆腐、パン粉、牛乳、油、キャベツ、どんがりコーン、ケチャップ] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、チーズ、ハム、マヨネーズ] 中華スープ [玉ねぎ、白菜、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 赤鬼ゼリー 五色豆 牛乳 [寒天、砂糖、オレンジジュース、生クリーム、レーズン、ビスケット]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、こしょう、塩、コンソメ、ケチャップ] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ]			
	5日(月) ご飯 鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩、こしょう] ゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、しめじ、いりこ、味噌]	6日(火) 音楽指導 ミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、油、にんにく、生姜、粉チーズ、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、チーズ、醤油、コーン、マヨネーズ] きのこのすまし汁 [しめじ、えのき、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	7日(水) ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、醤油、みりん、生姜] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] あんこプリン [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	8日(木) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、塩] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] ワカメの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	9日(金) 運動教室 (たいよう) ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、醤油、砂糖] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] お好み焼き [小麦粉、豚肉、卵、長手、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、マヨネーズ、かつお節] 牛乳	10日(土) 穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、塩、酒] さつまいの味噌汁 [さつまい、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]
	12日(月) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">振替休日</div>	13日(火) ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、片栗粉、みりん] 白菜の昆布和え [白菜、人参、きゅうり、昆布、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、コンソメ] 南瓜パイ 牛乳 [パイシート、南瓜、砂糖、生クリーム、レーズン、卵黄]	14日(水) 食育の話 (たいよう) ご飯 魚の生姜煮 [魚、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	15日(木) 蕨いパン作り(ほし) うすめ飯 [米、里芋、ごぼう、人参、生椎茸、鶏肉、厚揚げ、だし汁、みりん、醤油、片栗粉] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くず粉]	16日(金) 親子うどん [うどん、油揚げ、鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、ねぎ、いりこ、みりん、塩] 五目豆 [大豆、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、塩、酢、醤油] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめゆかりかけ、ごま、しらす干し]	17日(土) カレーピラフ [米、むきエビ、ベーコン、人参、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ]
	19日(月) 五目味噌汁作り (つき)	20日(火) 和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつまい、人参、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、油、塩、醤油、こしょう、刻みのみり] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、ごま、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 果物 中華おこわ [もち米、豚肉、人参、干し椎茸、竹の子、グリーンピース、生姜、醤油、砂糖、酒、ごま油、鶏がらだし]	21日(水) ラッパおにぎり作り (どう) ご飯 豆腐の手まり揚げ [魚のすり身、豆腐、ねぎ、人参、ごぼう、むきエビ、玉ねぎ、塩、油、片栗粉] 大豆サラダ [水煮大豆、きゅうり、人参、じゃが芋、コーン、チーズ、塩、醤油、マヨネーズ] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ぜんざい 牛乳 [小豆、白玉粉、豆腐、砂糖、塩]	22日(木) 誕生会 ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] 果物 ドライフル 牛乳 [ミックス粉、牛乳、生クリーム、キウイ、卵、黄桃缶、チョコソース、カラースプレー]	23日(金) ご飯 白菜と肉団子のスープ [鶏ひき肉、ねぎ、卵、生姜、玉ねぎ、片栗粉、人参、白菜、干し椎茸、鶏がらだし、酒、醤油、こしょう、塩] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまい、砂糖、醤油、油] きゅうりの和え物 [きゅうり、人参、もやし、ごま、醤油] 手作りメロンパン 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	24日(土) ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、みりん、醤油] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、コンソメ]
	26日(月) チャンポン [中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、かまぼこ、にんにく、生姜、こしょう、油、醤油、塩、鶏がらだし] さつまいと昆布の煮物 [さつまい、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、わかめ、酢、砂糖、醤油、塩] 果物 おやつドリア [米、人参、牛乳、コーン、ウィンナー、ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、油、チーズ]	27日(火) ご飯 ポークビーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、刻みのみり、醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	28日(水) イチゴ作り (たいよう) ご飯 魚のアーモンドフライ [魚、塩、こしょう、パン粉、にんにく、天ぷら粉、油、スライスアーモンド] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、バイン缶、キウイ]	<p>2月と3月はたいよう組のリクエストメニューを献立に入れていきます。楽しみにしててください。</p> <p>☆給食☆ ・親子うどん ・ミートスパゲティ ・ドライカレー ・魚のアーモンドフライ</p> <p>☆おやつ☆ ・南瓜パイ ・手作りメロンパン ・ドーナツ</p>		

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

