



# 2月献立表



平成30年2月発行  
長沢保育園

## 根菜で体を温めよう

寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類(れんこん、にんじん、ごぼう、大根など)はミネラルが豊富で、体を温める性質があります。皮ごと食べると血流よくなり、体の内側がより温まりやすくなります。皮をしっかりと洗って作った根菜汁は、一度にたくさんの種類の根菜を食べることができるのでおすすめです。

いただきます ごちそうさま 参照

## 家族クッキング

1月27日にぞう組さんが家族クッキングをしました。山源さんに来ていただき、ぶりのカツレツと、味噌汁とクッキー作りをしました。付け合せの野菜のゆがき方や、おいしのだしのとり方を教えていただきました。子ども達も楽し過ごすことができました。

1日(木)	2日(金) 豆まき会	3日(土)
<b>ご飯</b> 豆腐のあんかけ 豆腐、豚ミンチ、玉葱、えのき、人参、いんげん、干し椎茸、かつお節、砂糖、みりん、醤油、片栗粉 <b>ひじきサラダ</b> ひじき、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢 <b>ほうれん草の味噌汁</b> ほうれん草、玉葱、しめじ、あさり水煮、人参、いりこ、味噌 <b>はるみ</b> さつま芋とりんごの重ね煮 さつま芋、りんご、レーズン、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>ロールパン</b> 鬼さんハンバーグ 合挽きミンチ、玉葱、まめプラス、卵、パン粉、スキムミルク、牛乳、塩、こしょう、とんがりコーン、ケチャップ、きゃべつ <b>大豆サラダ</b> 大豆水煮、じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、大豆舞珠、マヨネーズ、塩、こしょう <b>コンソメスープ</b> 白菜、玉葱、しめじ、塩、コンソメ <b>手巻き寿司</b> <b>五色豆</b> 米、海苔、酢、砂糖、塩、きゅうり、カニカマ、マヨネーズ <b>ひよこ・りす組(ちらし寿司)</b>	<b>穴子ご飯</b> 米、味付け穴子、ごぼう、人参、刻み海苔、砂糖、醤油 <b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、玉葱、人参、しめじ、もやし、葱、いりこ、味噌 <b>バナナ</b> パン 牛乳

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土) 参観日
	<b>和風スパゲティ</b> スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、あさり水煮、干し椎茸、しめじ、バター、ケチャップ、塩、油、酒 <b>コールスローサラダ</b> きゃべつ、きゅうり、パイン、レーズン、酢、油、塩、こしょう <b>ポテトスープ</b> じゃが芋、人参、玉葱、えのき、パセリ、塩、コンソメ <b>バナナ</b> おこわ <b>おやつ</b> おやついりこ 米、もち米、鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、筍水煮、かつお節、醤油、みりん	<b>ご飯</b> 魚のピカタ サケ、塩、卵、葱、油、小麦粉、スキムミルク、粉チーズ、フロッコリー <b>ポテトサラダ</b> じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、塩、こしょう、マヨネーズ <b>もやしスープ</b> もやし、玉葱、人参、しめじ、塩、コンソメ <b>鬼さんゼリー</b> <b>牛乳</b> オレンジジュース、寒天、生クリーム、砂糖、レーズン、ビスケット	<b>ご飯</b> 揚げ出し豆腐 豆腐、片栗粉、油、醤油、かつお節、みりん、塩、ほうれん草 <b>金平ごぼう</b> ごぼう、人参、しらたき、砂糖、醤油、ごま、油、ごま油 <b>豚汁</b> 豚肉、人参、大根、白菜、こんにゃく、ごぼう、さつま芋、いりこ、味噌 <b>ほうれん草団子</b> <b>牛乳</b> ほうれん草、白玉粉、きな粉、砂糖、塩	<b>ご飯</b> 肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、砂糖、グリーンピース、醤油、油、酒 <b>納豆和え</b> 納豆、ほうれん草、人参、もやし、刻み海苔、醤油 <b>心の味噌汁</b> おつゆ、玉葱、えのき、豆腐、葱、いりこ、味噌 <b>りんご</b> マラーカオ <b>牛乳</b> 小麦粉、砂糖、重曹、卵、ベーキングパウダー、油、牛乳、黒砂糖、醤油	<b>ご飯</b> 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ <b>切り干し大根サラダ</b> 切り干し大根、きゅうり、人参、ごま、シーチキン、砂糖、酢、醤油 <b>すいとん</b> 白菜、人参、さつま芋、しめじ、玉葱、小麦粉、スキムミルク、いりこ、味噌 <b>ホットサンド</b> <b>牛乳</b> 食パン、ハム、きゅうり、チーズ、マヨネーズ	<b>ご飯</b> 大豆ハンバーグ まめプラス、玉葱、卵、合挽きミンチ、パン粉、スキムミルク、塩、ソース、ケチャップ、フロッコリー <b>きゃべつと和え</b> きゃべつ、人参、塩っぺ、醤油 <b>大根の味噌汁</b> 大根、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	<b>振替休日</b> おやつ	<b>わかめうどん</b> わかめ、うどん、鶏肉、玉葱、人参、かつお節、みりん、塩、醤油 <b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草、人参、ごま、もやし、醤油 <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> じゃが芋、人参、油、酒、豚ミンチ、スキムミルク、砂糖、醤油 <b>バナナ</b> 鮭おにぎり <b>チーズ</b> サケフレック、米、押し麦	<b>ご飯</b> 魚のごま味噌焼き タラ、酒、ごま、味噌、みりん、南瓜、塩 <b>切り干し大根の煮物</b> 切り干し大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油 <b>豆腐のすまし汁</b> 豆腐、玉葱、人参、小松菜、いりこ、塩、醤油 <b>フライドポテト</b> <b>牛乳</b> じゃが芋、塩、油	<b>ご飯</b> 豆腐とエビのケチャップ煮 豆腐、エビ、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、酒、チンゲン菜、トマト缶、ケチャップ、砂糖、醤油、油 <b>もやしの和え物</b> もやし、人参、ごま、醤油 <b>鶏がらスープ</b> 玉葱、人参、じゃが芋、あさり水煮、しめじ、葱、鶏がらスープ、塩 <b>みかん</b> スティックパイ <b>牛乳</b> パイ生地、グラニュー糖 <b>くま組(うどん作り)</b>	<b>ご飯</b> 魚のカレー煮 サバ、玉葱、人参、ピーマン、酒、砂糖、カレールー、醤油、きゃべつ <b>あすこの和え物</b> あすこ、きゃべつ、人参、醤油 <b>小松菜の味噌汁</b> 小松菜、玉葱、えのき、さつま芋、人参、いりこ、味噌 <b>フルーツケーキ</b> <b>牛乳</b> 小麦粉、ベーキングパウダー、アーモンドプードル、卵、ドライフルーツ、バター、砂糖	<b>チキンライス</b> 米、鶏肉、酒、油、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ、マーガリン、コンソメ、塩 <b>オニオンスープ</b> 玉葱、えのき、もやし、パセリ、コーン、塩、コンソメ <b>みかん</b> <b>バナナ</b> <b>牛乳</b>
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土) 生活発表会(ぞう組)
	<b>たらこスパゲティ</b> たらこ、スパゲティ、玉葱、大葉、刻み海苔、マーガリン、塩、油 <b>ポパイサラダ</b> ほうれん草、人参、もやし、マヨネーズ、醤油 <b>コーンスープ</b> コーン、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、パセリ、コンソメ、塩 <b>キウイ</b> 焼きおにぎり <b>牛乳</b> 米、しらす干し、ごま、酒、みりん、味噌	<b>ご飯</b> 魚の塩焼き サケ、塩、きゃべつ <b>ミルクおから</b> おから、牛乳、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、チーズ、砂糖、醤油、塩、酒、油 <b>貝だくさん味噌汁</b> 里芋、玉葱、人参、ごぼう、大根、厚揚げ、いりこ、味噌 <b>グラタンパン</b> <b>牛乳</b> 食パン、玉葱、じゃが芋、牛乳、生クリーム、小麦粉、粉チーズ、塩、バター、卵	<b>ご飯</b> 豆腐ナゲット 豆腐、鶏ミンチ、卵、玉葱、人参、葱、片栗粉、塩、ケチャップ、油、ほうれん草 <b>フロッコリーの甘酢和え</b> フロッコリー、人参、しらす干し、酢、砂糖、醤油 <b>もやしの味噌汁</b> もやし、じゃが芋、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 <b>りんご</b> パフェ アイス、バナナ、パイン、コーンフレック <b>おやついりこ</b>	<b>ピラフ</b> 米、ウィンナー、玉葱、人参、コーン、パセリ、油、酒、マーガリン、塩、コンソメ <b>菜果サラダ</b> 白菜、きゅうり、りんご、レーズン、砂糖、酢、塩 <b>ミネストローネ</b> ベーコン、玉葱、人参、マカロニ、じゃが芋、トマト缶、油、酒、塩、コンソメ <b>スノーボール</b> <b>牛乳</b> 小麦粉、砂糖、バター、アーモンドプードル、マーブルチョコ、粉糖	<b>ご飯</b> アジカツ アジ、にんにく、塩、小麦粉、パン粉、バター、フロッコリー <b>春雨サラダ</b> 春雨、きゅうり、人参、ごま、ごま油、砂糖、酢、醤油 <b>パンキンスープ</b> 南瓜、玉葱、人参、塩、パセリ、牛乳、コンソメ <b>ヨーグルト和え</b> ヨーグルト、黄桃、白桃、バナナ、パイン、砂糖	<b>炊き込みご飯</b> 米、鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、薄口醤油 <b>きゃべつ味噌汁</b> きゃべつ、もやし、玉葱、しめじ、いりこ、味噌 <b>みかん</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	26日(月)	27日(火) 誕生会	28日(水)	<b>ぞう組さんリクエストメニュー</b> <b>給食</b> わかめご飯・カレーライス・ピラフ・納豆和え・ドライカレー・グラタン・ハンバーグ・味噌ラーメン・塩ラーメン・ぎょうざ・たらこスパゲティ・カレーうどん・チキンライス・ポテトサラダ・エビフライ・ステーキ <b>おやつ</b> メロンパン・アップルパイ・長沢つまんじゅう・グラタンパン・パフェ・わかめおにぎり・鮭おにぎり 卒園するぞう組さんにリクエストメニューを聞いてみました。2月と3月になるべく入れていきたいと思っております。楽しみにして下さい。		
	<b>味噌ラーメン</b> 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、もやし、コーン、葱、味噌、油、鶏がらスープ、いりこ、酒 <b>フロッコリーのおかか和え</b> フロッコリー、人参、かつお節、醤油 <b>大根と里芋の煮物</b> 大根、里芋、人参、砂糖、こんにゃく、醤油 <b>バナナ</b> 塩っぺおにぎり <b>牛乳</b> 塩っぺ、米、押し麦	<b>ご飯</b> チキン南蛮 鶏肉、酒、にんにく、生姜、塩、こしょう、片栗粉、油、きゅうり、玉葱、砂糖、酢、マヨネーズ、醤油、きゃべつ <b>南瓜サラダ</b> 南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、シーチキン、塩、こしょう <b>豆乳スープ</b> 豆乳、白菜、人参、さつま芋、しめじ、塩、コンソメ <b>ロールケーキ</b> <b>牛乳</b> 小麦粉、卵、生クリーム、グラニュー糖	<b>ご飯</b> 炒り豆腐 豆腐、鶏ミンチ、卵、酒、竹輪、玉葱、人参、葱、干し椎茸、砂糖、醤油、油 <b>ほうれん草の和え物</b> ほうれん草、人参、もやし、醤油 <b>さつま芋の味噌汁</b> さつま芋、玉葱、しめじ、油揚げ、いりこ、味噌 <b>杏仁豆腐</b> 牛乳、寒天、砂糖、アーモンドエッセンス、黄桃、りんご、パイン			

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます  
★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