



2月の献立表



令和5年2月発行

あさひ子ども園

免疫力を高めよう

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類、ポリフェノールが含まれるりんごや大豆、ごまなど、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。

参考資料：いただきます ごちそうさま

	1日(水)	2日(木)	3日(金) 節分会	4日(土) 保育参観日(乳児組)		
	ご飯 じゃが芋の味噌煮 [じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、油、にんにく、味噌、みりん] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ★バナナケーキ 牛乳 [ミックス粉、バナナ、牛乳、卵、グラニュー糖、レモン果汁]	ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、合びき肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、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] ★さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	★鬼井 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく、刻みのり、グリーンピース、でんぷ、とんがりコーン] 鬼が島サラダ [さつま芋、じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、醤油、マヨネーズ] 黄金汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 青鬼ゼリー 牛乳 [寒天、砂糖、グレープジュース、生クリーム、レーズン、ビスケット]	カレーピラフ [米、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、塩、カレー粉、鶏がらだし] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳		
	6日(月) うずめ飯 [米、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、厚揚げ、だし汁、みりん、醤油、片栗粉] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ひじき蒸しパン 牛乳 [ひじき、ミックス粉、牛乳、砂糖]	7日(火) ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] 白菜のすまし汁 [白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] おかかおにぎり [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳	8日(水) ご飯 ★グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] シュガートースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	9日(木) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油、鶏がらだし] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、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] ★ドーナツ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、油、グラニュー糖]	10日(金) ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、玉ねぎ、厚揚げ、人参、じゃが芋、水煮大豆、砂糖、トマト缶、ケチャップ、油、醤油、にんにく、生姜] ★もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、えのき、いりこ、醤油、塩] 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス]	11日(土) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 建国記念の日 </div>
	13日(月) ご飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き [豆腐、ねぎ、チーズ、味噌、砂糖、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 野菜チップス 牛乳 [れんこん、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]	14日(火) 音楽指導 焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] 果物 フルーツサンド 牛乳 [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]	15日(水) ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、塩、酒、人参、マヨネーズ] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] おさつぜんざい 牛乳 [小豆、砂糖、酒、さつま芋]	16日(木) ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、もやし、人参、シーチキン、ごま、酢、砂糖、醤油] ★豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	17日(金) ★カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] 果物 手作りプリン [卵、牛乳、砂糖]	18日(土) 里芋ご飯 [米、里芋、油揚げ、人参、酒、塩、醤油、しらす干し、昆布、ごま、鶏肉] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
	20日(月) 三角食べの話(つき) ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ★ミルクおから [おから、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、チーズ、牛乳、酒、砂糖、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	21日(火) お楽しみゼリー作り(たいよう) ★塩ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、薄口醤油、油、鶏がらだし] ★あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのり] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	22日(水) 誕生日会 ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、油、醤油、酒、砂糖、みりん] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ロールケーキ 牛乳 [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム]	23日(木) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 天皇誕生日 </div>	24日(金) ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、油揚げ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] マカロニの安曇川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	25日(土) そばろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	27日(月) ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、油、酒、生姜] ★キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] オニオンスープ [玉ねぎ、えのき、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ★水ようかん 牛乳 [こしあん、寒天、塩、くず粉]	28日(火) 魚の解体味覚授業 三色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、卵、生姜、砂糖、塩、油、醤油] 具だくさん味噌汁 [大根、玉ねぎ、豆腐、人参、しめじ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、のり]	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">リクエストメニュー</p> <p>★印が今月のたいよう組さんのリクエストメニューです。楽しみにしててくださいね。</p> </div>			

旬の食材

にんじん



- 常備野菜として様々な料理に活用されているにんじんは1年を通じて栽培されていますが、本来の旬は冬です。冬のにんじんは甘みも栄養価も増し、色も鮮やかです。にんじんに含まれ、きれいなオレンジ色の元になっているカロチンは、体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高める働きがあります。
- カロチンは皮に多く含まれています。