

# 2021年 2月給食献立予定表

すみれ保育園

曜日	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料			
15 月	ごはん	チーズ焼とり 酢のり たくあん みそ汁	鶏小間肉 きゃべつ 大根 さつま芋 ほうれん草 玉葱 人参	長葱 人参 わがめ	ピーマン 生姜 パン粉 チーズ	おからドーナツ するめ くだり牛乳	おから 小麦粉 豆乳 いよかん	
16 火	スパゲティ ナポリタン	根菜サラダ オニオングループ	豚小間肉 れんこん 玉葱 人参	玉葱 かぶ ササミ	人参 ブロッコリー ササミ かたくり粉	いなり寿し たくあん くだり麦茶	米 油あげ 大根 いよかん	
17 水	ごはん	魚の野菜あんかけ あらめ煮 おかか和え みそ汁	ホキ あらめ ブロッコリー きゃべつ	かたくり粉 ごぼう けずり節 玉葱 人参	玉葱 人参 豆腐	焼き芋 昆布 くだり牛乳	さつま芋 いよかん	
18 木	春探し遠足		そうめん スープ	小麦粉 白菜 玉葱 人参		フランスパン チーズ くだり牛乳	りんご	
19 金	ごはん	ササミの香味焼き きゃべつ/たくあん さつま芋サラダ みそ汁	ササミ きゃべつ さつま芋 白菜	長葱 /大根 ブロッコリー チシゲン菜	人参 玉葱 豆乳 人参	お好み焼 小魚 くだり牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 りんご	
20 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 白菜 玉葱 人参		フランスパン くだり牛乳	いよかん	
22 月	ごはん	ムキカレイのムニエル 春雨サラダ 粉ふき芋/たくあん みそ汁	ムキカレイ 春雨 じやが芋 白菜	上新粉 きゃべつ 青のり チシゲン菜	バター ブロッコリー 人参 玉葱 人参	しょうゆ 人参 油あげ	お誕生日会 くだり牛乳 ヨーグルト	
24 水	納豆 ごはん	大根と豚肉の煮物 おひたし みそ汁	小粒納豆 大根 きゃべつ 里芋	長葱 人参 ほうれん草 白菜	青のり 豚小間肉 玉葱 人参	けずり節 大根の葉 人参 しめじ 人参	大學芋 するめ くだり牛乳	さつま芋 しょうゆ 三温糖 りんご
25 木	ごはん	酢鶏 煮豆/たくあん わかめスープ	鶏肉 金時豆 わかれ	かたくり粉 玉葱 /大根 玉葱	ピーマン 人参 えつき 人参	ケチャップ ごま	黒糖蒸しパン かわはぎ くだり牛乳	小麦粉 黒糖 いよかん
26 金	ごはん	焼魚 煮物 大根サラダ 豚汁	ホッケ 大根 豚小間肉	さつま芋 ブロッコリー 大根	昆布 人参 人参	ピザトースト 豆乳 ごぼう 長葱 じやが芋	食パン 玉葱 ピーマン ケチャップ チーズ いよかん	
27 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 白菜 玉葱 人参		フランスパン くだり牛乳	いよかん	

※献立は変更になる場合があります。

立春を迎ましたが、いちばん寒い時期でもあります。

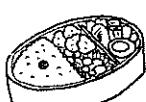
元気に過ごすには、食事が大切です。

バランスよく、いろいろな野菜を食べましょう。

- ・タシパク質をとる  
血や肉をつくり、脂肪をとえ  
やすくして、体をあたためます。
- ・脂肪をとる  
油は少しだけカロリーをたくさん出すので、  
体があたまります。
- ・ビタミンCをとる  
寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
- ・ビタミンAをとる  
ウビの粘膜をじょうぶにして、  
かぜをひきにくくします。

18日(木) 春探し遠足

お弁当の日です。よろしくお願ひします。



## (レシピ) チーズ焼とり

栄養たっぷりのメニューです!

<材料 大人分>

- ・鶏小間肉 200g ・長葱 1本 ・ピーマン 2個
- ・生姜 少々 ・ミックスチーズ 50g ・しょうゆ 15cc
- ・パン粉 少々

<作り方>

- 1.長葱は小口切り、ピーマンは1.5cm位の角切り、生姜はすりおろす。
- 2.鶏小間肉、長葱、ピーマン、生姜を混ぜ合わせて、しょうゆを加えて混ぜる。
- 3.天板にクッキングシートを敷き、2を平らに広げて、パン粉をうすくかけて、そろ上からチーズを敷き、パン粉をさらにかけて200度のオーブンで20分くらい焼く。
- 4.焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。