

2021年 2月給食献立予定表

すみれ保育園

日曜	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 酢のもの たくあん みそ汁	鶏小間肉 長葱 ピーマン 生姜 パン粉 チーズ キャベツ 人参 わかめ 大根 さつま芋 ほうれん草 玉葱 人参	おからドーナツ するめ くだもの 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 オニオンスープ	豚小間肉 玉葱 人参 ピーマン れんこん かぶ ブロッコリー 人参 玉葱 人参 ササミ かたくり粉	いなり寿司 たくあん くだもの 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 おから和え みそ汁	ホキ かたくり粉 玉葱 人参 あらめ ごぼう 人参 糸こんにゃく いんげん ブロッコリー けずり節 キャベツ 玉葱 人参 豆腐	焼き芋 昆布 くだもの 牛乳	さつま芋 いよかん
18木	春探し遠足		そうめん 小麦粉 スープ 白菜 玉葱 人参	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご
19金	ごはん	ササミの香味焼き キャベツ/たくあん さつま芋サラダ みそ汁	ササミ 長葱 キャベツ / 大根 さつま芋 ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま 白菜 チンゲン菜 玉葱 人参	お好み焼 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 キャベツ 長葱 りんご
20土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ 白菜 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	いよかん
22月	ごはん	ムキカレイムニエル 春雨サラダ 粉ふき芋/たくあん みそ汁	ムキカレイ 上新粉 バター しょうゆ 春雨 キャベツ ブロッコリー 人参 じゃが芋 青のり / 大根 白菜 チンゲン菜 玉葱 人参 油あげ	お誕生日会 くだもの ヨーグルト	
24水	納豆 ごはん	大根と豚肉の煮もの おひたし みそ汁	小粒納豆 長葱 青のり けずり節 大根 人参 豚小間肉 大根の葉 キャベツ ほうれん草 人参 里芋 白菜 玉葱 しめじ 人参	大学芋 するめ くだもの 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 かたくり粉 キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 ケチャップ 金時豆 / 大根 わかめ 玉葱 えっき 人参 ごま	黒糖蒸しパン かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 いよかん
26金	ごはん	焼魚 煮もの 大根サラダ 豚汁	ホッケ さつま芋 昆布 大根 ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま 豚小間肉 大根 人参 ごぼう 長葱 じゃが芋	ピザトースト くだもの 牛乳	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 小麦粉 スープ 白菜 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	いよかん

※献立は変更になる場合もあります。

立春を迎えましたが、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、いろいろなものを食べ
ましょう。

- タンパク質をとる
血や肉をつくり、脂肪をゆえ
やすくして、体をあたためます。
- 脂肪をとる
油は少しでもカロリーをたくさん出すので、
体があたたまります。
- 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
のびの粘膜をじょうぶにして、
かぜをひきにくくします。



①ピザ チーズ焼とり 栄養たっぷりメニューです!

＜材料 2人分＞

- ・鶏小間肉 200g ・長葱 1本 ・ピーマン 2個
- ・生姜 少々 ・ミックステーズ 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、その上からチーズを
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。

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。