

2023年2月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

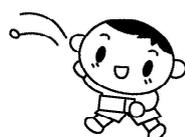
高鷲保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
01 水	鮭の照り焼き キャベツとツナの梅和え さつま芋と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、食パン、さつまいも(皮付)、マーガリン・ソフトタイプ、片栗粉、上白糖、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、シーチキン、みそ、油揚げ、こしあん(生)	キャベツ、にんじん、きゅうり、うめ干し	レーズン あんぱタートースト 牛乳
02 木	豚肉の生姜焼き 水菜の白和え なめこと若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、油、黒砂糖、白ごま、上白糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、水菜、なめこ、つきこんにゃく、しょうが、わかめ	みかん ちんすこう 牛乳
03 金	赤鬼のケチャップライス 焼きめざし 福豆(5才のみ) 和風ポトフ	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、油、バター、上白糖	牛乳、鶏もも肉、めざし(生)、シーチキン、大豆	にんじん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが、レモン果汁、パセリ、ヤングコーン	にんじんせんべい スイートポテト 牛乳
04 土	牛ごぼう丼 のっぺい汁	米、ロールパン、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、三温糖	牛乳、牛肉、鶏もも肉	みかん、白ねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、だいこん、干しいたけ	リンゴ 黒糖ロール みかん 牛乳
06 月	油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ 豆腐とニラのスープ ごはん	七分つき米、マカロニ、はるさめ、油、上白糖、三温糖、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、きな粉	もやし、きゅうり、にんじん、にら、生わかめ、白ねぎ	レーズン マカロニのあべ川 牛乳
07 火	筑前煮 白菜ときゅうりの磯和え 納豆ごはん	七分つき米、食パン、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、納豆、ピザ用チーズ、ベーコン、高野豆腐	はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶詰、ごぼう、たまねぎ、もやし、三度豆、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ、刻み焼きのり	干し芋 ピザトースト 牛乳
08 水	あんかけラーメン ひじきと大豆のおかかマヨ 田作り(完了:タイの煮物)	焼きそばめん、米、もち米、片栗粉、ごま油、三温糖、油、白ごま、上白糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、煮干し、大豆、マヨドレ、ちくわ、油揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ごぼう、粒コーン缶、ひじき	ポテトフライ かやくおこわ 牛乳
09 木	豚肉のすき焼き風炒め きゅうりともやしのゆかり和え 豆腐と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、油、上白糖	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、調製豆乳、みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しらたき、白ねぎ、こまつな、わかめ	みかん 米粉の小松菜蒸しパン 牛乳
10 金	ビーフカレー (完了:牛肉と野菜の煮物) 白菜とツナのサラダ	米、じゃがいも、ビーフン、油、ごま油、上白糖	牛乳、牛肉(もも)、シーチキン	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、わかめ、粒コーン缶、にら、レモン果汁	にんじんせんべい 炒めビーフン 牛乳
13 月	鮭の照り焼き キャベツとツナの梅和え さつま芋と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも(皮付)、小麦粉、ごま油、片栗粉、上白糖、三温糖	牛乳、さけ、シーチキン、みそ、油揚げ、桜えび	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、うめ干し	みかん チヂミ 牛乳
14 火	☆ ラッキー人参デ タンドリーチキン(完了:塩焼き) ポテトサラダ 水菜と玉葱のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、みそ、マヨドレ	にんじん、たまねぎ、水菜、りんご、きゅうり、ブルーベリージャム、レーズン、にんにく	にんじんせんべい ブルーベリージャムクッキー 牛乳
15 水	🎂 誕生日🎂 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック トマト 小松菜とじゃが芋のみそ汁	七分つき米、米粉、上白糖、油、白ごま	調製豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、オレンジ天然果汁、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、かんでん、干しいたけ、しょうが、刻み焼きのり、にんにく	レーズン 大学いも フルーツゼリー 豆乳
16 木	豚肉の生姜焼き 水菜の白和え なめこと若布のみそ汁 ごはん	さつまいも、米、上白糖、揚げ油、片栗粉、油、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、調製豆乳、みそ、クリーム(植物性脂肪)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、水菜、なめこ、つきこんにゃく、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、しょうが、わかめ	干し芋 米粉のクレープ 牛乳

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。【カレーは除く】
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
17 (金)	あんかけラーメン (ひじきと大豆のおかかマヨ田作り(完了:タイの煮物))	焼きそばめん、米、片栗粉、ごま油、三温糖、油、白ごま、上白糖	調製豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、煮干し、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、粒コーン缶、ひじき	ポテトフライ 【絵本給食:おにぎりおにぎり】 ゆかりおにぎり 豆乳
18 (土)	牛ごぼう丼 のっぺい汁	米、さつまいも(皮付)、さつまいも、アレルギー用マーガリン、片栗粉、油、三温糖	牛乳、牛肉、鶏もも肉	白ねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、だいこん、干しいたけ	リンゴ 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳
20 (月)	油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ 豆腐とニラのスープ ごはん	七分つき米、クロワッサン、はるさめ、油、三温糖、片栗粉、白ごま、ごま油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐	ぼんかん、もやし、きゅうり、にんじん、にら、生わかめ、白ねぎ	レーズン クロワッサン(0歳:ロールパン) ポンカン 牛乳
21 (火)	ビーフカレー (完了:牛肉と野菜の煮物) 白菜とツナのサラダ	米、じゃがいも、油、三温糖、白ごま、上白糖	牛乳、牛肉(もも)、シーチキン、八丁みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ、粒コーン缶、レモン果汁	にんじんせんべい 五平もち 牛乳
22 (水)	豚肉のすき焼き風炒め (きゅうりともやしのゆかり和え) 豆腐と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、みそ、ベーコン、ピザ用チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しらたき、白ねぎ、わかめ	干し芋 じゃがチーズ 牛乳
24 (金)	タンドリーチキン(完了:塩焼き) ポテトサラダ 水菜と玉葱のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、はちみつ	調製豆乳、鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、ヨーグルト(無糖)、みそ、マヨドレ	にんじん、たまねぎ、水菜、りんご、きゅうり、レーズン、にんにく	みかん 【和菓子の日】 米粉のどらやき 豆乳
25 (土)	ビビンバ 韓国風スープ	さつまいも、米、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	リンゴ 焼き芋 牛乳
27 (月)	タラの白味噌焼き (若ごぼうと油揚げの煮物) 人参と舞茸のすまし汁 ごはん	七分つき米、白玉粉、さつまいも、黒砂糖、上白糖、油、三温糖、黒ごま	牛乳、たら、油揚げ	若ごぼう、きんかん、にんじん、まいたけ、いよかん	レーズン 黒糖もちのお焼き 金柑(0~2才いよかん) 牛乳
28 (火)	筑前煮 (白菜ときゅうりの磯和え) 納豆ごはん	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、バター、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、納豆、高野豆腐	はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、もやし、三度豆、青ねぎ、干しいたけ、刻み焼きのり	ポテトフライ さつま芋バター 牛乳

3日(金)は【節分メニュー】です。



◎ 旬の食材

若ごぼう・水菜・白菜
みかん・ポンカン・金柑

保育園での節分は3日に行います。この日は『赤鬼のケチャップライス』を作ります。赤いご飯で大きな丸形の輪郭、ブロッコリーやヤングコーンで髪や牙などを作って、鬼の顔を描きます！また5歳児は豆まき終了後に、“新しい年も健康で幸せに過ごせますように”と願いを込めて『福豆』を食べます。豆は一般的に数年で1つ多めに食べますが、これも一年が健康で過ごせるように、という願いが込められているためだと言われています。

(※ 誤嚥の心配があるので、0~4歳児の提供はありません。)



・今月の平均栄養価(幼児/乳児)

エネルギー	546 / 423 (kcal)
タンパク質	22.1 / 16.0 (g)
脂質	17.0 / 12.3 (g)
食塩	2.2 / 1.6 (g)