

令和6年2月分

- ・ ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0〜2才児は「朝のおやつ」と「給食に主食」が付きます

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ			こご
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	ひよこ	うさぎ	幼 児	こぜん
1 / 木	ごはん コーン入りハンバーグ 春雨の中華サラダ 中華スープ ーロゼリー/みかん缶	パン/こめ/かたく の粉/はるさめ/こ ま油/砂糖	豚ひき肉/ツナ/牛 乳	干し椎茸/ねぎ/生姜/ 粉/きゅうり/もやし/ 人参/わかめ/みか ん缶	☆おじや パン	菓子 牛乳 パン	菓子 牛乳	
2 / 金	ごはん チリコンカーン キャベツのごま酢和え みそ汁(もやし 缶) パン缶	フランスパン/こめ /サラダ油/すりこ ま(白)/砂糖/麩 /ホットケーキの素	大豆/豚ひき肉/み そ/牛乳	玉ねぎ/人参/にんにく /トマト缶/キャベツ/ きゅうり/もやし/パン 缶/にんじんジュース/ 干しぶどう	☆人参ケーキ フランスパン	☆人参ケーキ 牛乳 フランスパン	☆人参ケーキ 牛乳	節分
3 / 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ 大根とわかめのドレッシング みそ汁(わかめ 缶)	フランスパン/こめ /砂糖/サラダ油/ パン	鶏肉モモ/みそ	ねぎ/生姜/レモン/大 根/きゅうり/わかめ/ 玉ねぎ	パン フランスパン	パン フランスパン	パン 菓子	フランスパン
5 / 月	ごはん 鮭の照り焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁(油揚げ 玉ねぎ) パン缶	こめ/サラダ油/砂 糖	さけ/大豆/みそ/ 油揚げ/ヨーグルト	人参/干ひじき/玉ねぎ /パン缶	☆おにぎり パン	ヨーグルト パン 菓子	ヨーグルト 菓子	
6 / 火	うどん ささみ天ぷら キャベツのごまサラダ すまし汁(ワカメ) オレンジ	うどん/薄力粉/サ ラダ油/砂糖/すり こま(白)/食パン	鶏肉ささ身/あおの り/生クリーム/ク リームチーズ/牛乳	キャベツ/もやし/人参 /ねぎ/わかめ/オレンジ 缶/パン缶/みかん	☆ジャムサンド バナナ	☆フルーティーサンド バナナ	☆フルーティーサンド 牛乳	バナナ
7 / 水	食パン チーズハンバーグ 小松菜のツナ和え スープ(コーン にんじん) パン缶	食パン/かたくり粉 /こめ/砂糖/すり こま(白)	豚ひき肉/牛乳/ス キムミルク/チー ズ/ツナ/油揚げ	オレンジ/玉ねぎ/こま つな/人参/のり/コー ン/パン缶	☆混ぜ込みいなり オレンジ	☆混ぜ込みいなり オレンジ	☆混ぜ込みいなり	オレンジ
8 / 木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁(ねぎ 大根) みかん缶	食パン/こめ/砂糖 /サラダ油/かたく り粉/すりこま (白)	生揚げ/鶏ひき肉/ みそ/牛乳	玉ねぎ/人参/ブロッ コリー/ねぎ/大根/みか ん缶	☆おじや 食パン	菓子 牛乳 食パン	菓子 牛乳	食パン
9 / 金	ごはん キーマカレー グリーンサラダ オレンジ	こめ/じゃがいも/ サラダ油/エッグケ ア/ポップコーン	豚ひき肉/牛乳/ツ ナ/あおのり	玉ねぎ/人参/グリン ピース/キャベツ/きゅ うり/コーン/オレンジ	パン バナナ	☆ポップコーン(缶) 牛乳 バナナ	☆ポップコーン(缶) 牛乳	バナナ
10 / 土	けんちんうどん もやしのごま和え	うどん/里芋/白こ ま/砂糖/こめ	鶏肉	大根/人参/小松菜/も やし/きゅうり/わかめ	☆おにぎり パン	☆おにぎり 菓子	菓子	菓子
13 / 火	食パン ポークシチュー スパゲティサラダ バナナ	食パン/じゃがいも /サラダ油/スパ ゲティ/エッグケ ア/こめ	豚モモ/ツナ	玉ねぎ/人参/グリン ピース/キャベツ/きゅ うり/なめ茸/昆布	☆なめたけごはん パン	☆なめたけごはん 菓子	☆なめたけごはん	菓子
14 / 水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりと春雨の酢の物 みそ汁(わかめ 缶) 黄桃缶	こめ/サラダ油/砂 糖/はるさめ/薄力 粉/無塩バター	豚肩ロース/豆腐/ みそ/スキムミルク /牛乳	白菜/えのきたけ/ねぎ /きゅうり/人参/わか め/玉ねぎ/もやし/黄 桃缶	☆パウンドケーキ バナナ	☆パウンドケーキ バナナ	☆パウンドケーキ 牛乳	バナナ
15 / 木	ごはん たらの天ぷら キャベツのごまサラダ みそ汁(ねぎ あげ) パン缶	食パン/こめ/薄力 粉/パン粉/サラダ 油/砂糖/すりこま (白)/バイシート	あおのり/みそ/油 揚げ/牛乳	キャベツ/もやし/人参 /ねぎ/パン缶	☆おじや 食パン	菓子 牛乳 食パン	☆シュガーパイ 牛乳	食パン
16 / 金	ラーメン 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ラーメンスープ いちご	中華めん/砂糖/か たくり粉/サラダ油 /じゃがいも/エッ クケア/こま油/フ ランスパン	鶏肉モモ/ツナ/豚 ひき肉/チーズ/牛 乳	生姜/きゅうり/人参/ ねぎ/わかめ/コーン/ いちご	フランスパン チーズ バナナ	フランスパン チーズ バナナ	菓子 チー ズ 牛乳	バナナ
17 / 土	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 キャベツとみかんのサラダ みそ汁(缶 玉ねぎ)	こめ/砂糖/サラダ 油/麩	豚モモ/みそ	玉ねぎ/ピーマン/キャ ベツ/きゅうり/みかん 缶/わかめ	☆おにぎり パン	☆おにぎり 菓子	菓子	菓子
19 / 月	ごはん 変わりシウマイ キャベツとわかめの わかめの生姜スープ みかん缶	こめ/かたくり粉/ 砂糖/こま油/しゅ うまいの皮	豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/干し椎茸/生姜 /キャベツ/もやし/人 参/ねぎ/わかめ/みか ん缶	☆おじや パン	菓子 牛乳 パン	菓子 牛乳	パン

☆ ほしぐみのリクエストメニュー

- ・ ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0~2才児は 「朝のおやつ」と「給食に主食」 が付きます

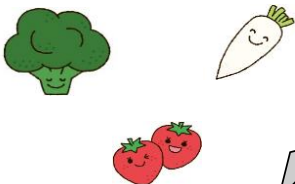
令和6年2月分

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ			こご	
		熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	ひよこ	うさぎ	幼 児	こぜん	
20 / 火	ごはん 豆腐のミートローフ 人参サラダ 春雨スープ (白菜 春雨) ーロゼリー/オレンジ	こめ/かたくり粉/ パン粉/サラダ油/ 砂糖/マカロニ	鶏ひき肉/豆腐/干 ひじき/きな粉/牛 乳	玉ねぎ/人参/生姜/ きゅうり/干しぶどう/ 白菜/オレンジ	☆マカロニきなこ パン	☆マカロニきなこ 牛乳 菓子	☆マカロニきなこ 牛乳 菓子		
21 / 水	ごはん かじきのケチャップあえ 切干大根のゴマサラダ みそ汁 (豆腐 なめこ) バナナ	こめ/かたくり粉/ サラダ油/砂糖/す りごま (白) /エッ クケア/薄力粉/ じゃがいも/粉糖	かじき/みそ/豆腐 /豆乳/牛乳	オレンジ/生姜/切干し だいこん/きゅうり/人 参/コーン/なめこ	☆ポテトドーナツ オレンジ	☆ポテトドーナツ 牛乳 オレンジ	☆ポテトドーナツ 牛乳 オレンジ		
22 / 木	ごはん 肉じゃが 海藻サラダ みそ汁 (かぶ) バナナ	こめ/じゃがいも/ サラダ油/砂糖/す りごま (白) /ごま 油	豚モモ/ツナ/みそ /ヨーグルト	玉ねぎ/人参/きゅうり /干ひじき/わかめ/か ぶ/パン缶	ヨーグルト パン バナナ	ヨーグルト パン バナナ	ヨーグルト 菓子 バナナ		
24 / 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとコーンのサラダ スープ (マサ ｺﾝ)	こめ/サラダ油/砂 糖	鶏肉モモ	マーマレード/キャベツ /きゅうり/コーン/人 参/玉ねぎ/わかめ	☆おにぎり パン	☆おにぎり 菓子	菓子 菓子		
26 / 月	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 青菜のごま和え みそ汁 (もやし ｲ) バナナ	パン/こめ/サラダ 油/さといも/砂糖 /すりごま (白) / 麩/食パン/エッグ ケア	鶏肉モモ/大豆/み そ/しらす干し/牛 乳	生姜/ねぎ/ほうれんそ う/人参/もやし/パイ ン缶/のり	☆しらすトースト パン	☆しらすトースト 牛乳 パン	☆しらすトースト 牛乳 パン		
27 / 火	ごはん ポークカレー ひじきの炒り煮 いよかん	パン/こめ/じゃが いも/サラダ油/し らたき/砂糖	豚モモ/牛乳/油揚 げ/のむヨーグルト	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/干ひじき/いよ かん	☆おじゃ パン	菓子 牛乳 パン	菓子 のむヨーグルト パン		
28 / 水	ごはん 豚肉とキャベツの炒め 大根のごまサラダ みそ汁 (ｼ ｶｲ ｲ ｱ) 黄桃缶	こめ/サラダ油/砂 糖/すりごま (白) /じゃがいも/ホッ トケーキの素	豚モモ/みそ/油揚 げ/豆乳/牛乳	いよかん/生姜/キャ ベツ/大根/人参/わかめ /黄桃缶/コーン	☆コーンの蒸しパン いよかん	☆コーンの蒸しパン 牛乳 いよかん	☆コーンの蒸しパン 牛乳 いよかん		
29 / 木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ミモザサラダ みそ汁 (わかめ かぶ) みかん缶	パン/こめ/砂糖/ サラダ油	鶏肉むね/みそ/牛 乳	生姜/パン缶/玉ねぎ /ほうれんそう/きゅう り/コーン/わかめ/か ぶ/みかん缶	☆おにぎり パン	コーンフレーク 牛乳 パン	コーンフレーク 牛乳 パン		
月平均栄養価		乳 児	エネルギー 460kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 15.2g	塩分相当量 1.5g			
		幼 児	エネルギー 533kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 17.5g	塩分相当量 1.8g			

旬の食材

大根 春菊 かぶ ブロccoliー
小松菜 わかめ たら わかさぎ
いちご りんご みかん

*冬の野菜は甘みが増し栄養満点♪



ちょっと手が出しづらい「切干大根」

保育園では「炒め煮」として提供することが多く、子供たちに人気があります♪
その切干大根を今月は「ごまサラダ」で提供！
意外な感じだと思うのでレシピを紹介します

切干大根のゴマサラダ

【 材 料 】

- ・ 切干大根
- ・ きゅうり
- ・ 人参
- ・ ホールコーン缶
- ・ すりごま

【 調 味 料 】

- ・ みそ
- ・ マヨネーズ
- ・ 酢

【 作 り 方 】

- ① 切干大根を水に浸し、その後、茹でる
きゅうりはスライスし、塩を振っておく
人参は千切りにし、茹でる
コーンは水けをきっておく
- ② 調味料を混ぜ合わせておく
- ③ ①の材料をそれぞれ水けを絞りボウルに入れ、ごまと混ぜ合わせる
- ④ 合わせておいた調味料を加減しながら③に加え、よく混ぜ



*お好みで少し砂糖を
入れるとさらに美味しいです♪