令和５年度２月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後	午前
1／木	ごはん 肉団子のパン粉蒸し 春雨の中華サラダ 中華スープ 麦茶	ビスケット／こめ／かたくり粉／ごま油／パン粉／はるさめ／砂糖／食パン／マーガリン	豚ひき肉／ロースハム／きな粉／牛乳	玉ねぎ／椎茸／きゅうり／もやし／人参／ねぎ／わかめ	★きなこサンド 牛乳	どうぶつビスケット 麦茶
2／金	カレーうどん ウインナーのケチャップ和え キャベツのごまサラダ 麦茶	うどん／カレールー／砂糖／かたくり粉／サラダ油／すりごま（白）／節分プリン／小魚スナック	鶏肉モモ／ウインナー／牛乳	人参／玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／もやし	節分プリン 小魚スナック 牛乳	畑のクラッカー 麦茶
3／土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ 大根とワカメのドレッシング和え みそ汁（ワカメ　玉ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／サラダ油／せんべい	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／レモン／大根／きゅうり／わかめ／玉ねぎ	せんべい クッキー 麦茶	クッキー 麦茶
5／月	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　ふ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／すりごま（白）／砂糖／麩／ホットケーキの素	大豆水煮／豚ひき肉／みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／キャベツ／きゅうり／もやし／オレンジジュース／マーマレード	★オレンジケーキ 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶
6／火	バターロール ハンバーグ キャベツとハムのサラダ スープ（コーン にんじん） 麦茶	胚芽スティック／バターロール／かたくり粉／サラダ油／砂糖／こめ／すりごま（白）	豚ひき肉／牛乳／ロースハム／油揚げ	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／コーン／人参	★混ぜ込みいなり 麦茶	胚芽スティック 麦茶
7／水	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) 大豆とひじきの煮物 みそ汁（油揚げ　玉ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ油／砂糖／ホットケーキの素／バター	しろさけ／カレイ／大豆水煮／みそ／油揚げ／牛乳	人参／干ひじき／玉ねぎ／レモン果汁	★手作りマドレーヌ 牛乳	鉄塩せん 麦茶
8／木	ごはん 友愛カレー（キーマ） ほうれん草とツナのサラダ りんごヨーグルト 麦茶	ビスケット／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／あまからせんべい	豚ひき肉／牛乳／ツナ／りんごヨーグルト	玉ねぎ／人参／グリンピース／ほうれんそう／コーン	ひこうきビスケット あまからせんべい 牛乳	どうぶつビスケット 麦茶
9／金	ごはん 豚肉とキャベツの炒め 大根のごまサラダ みそ汁（油揚げ　ふ） 麦茶	クラッカー／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／麩	豚モモ／みそ／油揚げ	キャベツ／大根／人参／炊き込みわかめ	★おにぎり 麦茶	畑のクラッカー 麦茶
10／土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 もやしときゅうりのお浸し みそ汁（ふ　わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／麩／クッキー	豚モモ／糸けづり／みそ	大根／玉ねぎ／人参／もやし／きゅうり／わかめ	せんべい クッキー 麦茶	せんべい 麦茶
13／火	ごはん 鶏肉の寄せ焼き ｷｬﾍﾞﾂとﾓﾔｼのあえもの わかめの生姜スープ 麦茶	クラッカー／こめ／砂糖／かたくり粉／パン粉／ごま油／ビスケット／あられ	鶏ひき肉／みそ／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／もやし／人参／ねぎ／わかめ	ベアビスケット さくっとあられ 牛乳	胚芽スティック 麦茶
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（ふ　玉ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ油／砂糖／はるさめ／麩／薄力粉／アーモンド粉／粉糖	豚肩ロース／焼き豆腐／みそ／牛乳	白菜／えのきたけ／ねぎ／きゅうり／人参／わかめ／玉ねぎ	★ブラウニー 牛乳	鉄塩せん 麦茶
15／木	カレーピラフ ササミのパン粉焼き コールスロー スープ（わかめ　えのき） 麦茶 ジュース	ビスケット／こめ／サラダ油／バター／パン粉／砂糖／ホットケーキの素	鶏もも肉／鶏肉ささ身／ロースハム／牛乳／ホイップクリーム	玉ねぎ／人参／グリンピース／キャベツ／えのきたけ／わかめ／ジュース／みかん缶／パイン缶	★誕生日カップケーキ 牛乳	どうぶつビスケット 麦茶
16／金	食パン ポークシチュー スパゲティサラダ バナナ 麦茶	胚芽スティック／食パン／じゃがいも／サラダ油／バター／薄力粉／砂糖／スパゲッティ／エッグケア／パイシート	豚モモ／ロースハム／ウィンナー／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／グリンピース／キャベツ／きゅうり／バナナ	★くるくるウインナーパイ 牛乳	畑のクラッカー 麦茶
19／月	☆スミレ組リクエスト給食☆ ラーメン 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え ラーメンみそスープ 麦茶	せんべい／中華めん／砂糖／かたくり粉／サラダ油／こめ／ごま油	鶏肉モモ／挽きわり納豆／糸けづり／豚ひき肉／みそ／豚モモ	人参／ほうれんそう／ねぎ／コーン／わかめ／グリンピース	★ｼﾞｭｰｼｰ（沖縄風ご飯） 麦茶	むらさきいもせんべい 麦茶
20／火	まめくらのパン 豆腐のミートローフ 人参サラダ スープ（ベーコン　ねぎ） 麦茶	胚芽スティック／まめくらパン／かたくり粉／パン粉／サラダ油／砂糖／ホットケーキの素／じゃがいも／バター	鶏ひき肉／押豆腐／干ひじき／ベーコン／牛乳	玉ねぎ／人参／きゅうり／干しぶどう／ねぎ	★ポテトマフィン 牛乳	胚芽スティック 麦茶

（以上児）	エネルギー　522kcal	脂質　17.8ｇ	たんぱく質　20.0ｇ	食塩相当量1.6ｇ
（未満児）	エネルギー　410kcal	脂質　14.2ｇ	たんぱく質　15.7ｇ	食塩相当量1.4ｇ

令和５年度２月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後	午前
21／水	ごはん 煮魚（かじき） 切干大根のゴマサラダ みそ汁（豆腐　なめこ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖／すりごま（白）／エッグケア／クラッカー／あられ	めかじき／みそ／絹ごし豆腐／牛乳	切干しだいこん／きゅうり／人参／コーン／なめこ	クラッカー あげあられ 牛乳	鉄塩せん 麦茶
22／木	ごはん 肉じゃが カニカマと海藻のサラダ みそ汁（かぶ） 麦茶	ビスケット／こめ／じゃがいも／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／ごま油／マカロニ	豚モモ／かに風味かまぼこ／みそ／きな粉／牛乳	玉ねぎ／人参／きゅうり／干ひじき／わかめ／かぶ	★マカロニきなこ 牛乳	どうぶつビスケット 麦茶
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（玉ねぎ　人参） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／せんべい	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	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
26／月	ごはん 友愛カレー（ポーク） ひじきの炒り煮 みかん 麦茶	せんべい／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／バター／しらたき／砂糖／焼きふ(観世ふ)／グラニュー糖	豚モモ／牛乳／油揚げ	玉ねぎ／人参／グリンピース／干ひじき	★おふのシュガーラスク 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶
27／火	うどん 大豆入かき揚げ 千草和え すまし汁(はんぺん ネギ) 麦茶	胚芽スティック／うどん／薄力粉／サラダ油／すりごま（白）／砂糖／こめ	大豆水煮／ウィンナー／かまぼこ／はんぺん	玉ねぎ／ピーマン／人参／キャベツ／きゅうり／ねぎ	★おにぎり 麦茶	胚芽スティック 麦茶
28／水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え 中華スープ 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖／サラダ油／かたくり粉／すりごま（白）／野菜スティック／カリポテミニ	厚揚げ／鶏ひき肉／みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／ブロッコリー／コーン／わかめ	野菜スティック カリポテミニ 牛乳	鉄塩せん 麦茶
29／木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース もやしとハムのナムル みそ汁（わかめ　かぶ） 麦茶	ビスケット／こめ／砂糖／サラダ油／ごま油／すりごま（白）／パイシート	鶏肉モモ／ロースハム／みそ／牛乳	パイン缶／玉ねぎ／もやし／きゅうり／人参／わかめ／かぶ／りんご／レモン果汁	★アップルパイ 牛乳	どうぶつビスケット 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ？【２月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月は「カブ」です。

春の七草の「すずな」　栄養価が高いのは葉

白い球型の小カブが一般的ですが、赤や黄、紫色など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。
根は生でも、みずみずしくて美味しいですし、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、
食感や甘味が変化して、また違った楽しみがあります。

☆カブの栄養☆
生で食べると消化酵素を効率的に摂取できると言われており、胃もたれや胸やけの解消に良いです。

☆カブの選び方☆
根にツヤとハリがあり、ヒゲ根の少ないもの。球型品種は、きれいな丸のものを選びましょう。
葉は、緑が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

☆カブの保存方法☆
葉をつけておくと根の水分が奪われるので、切り落として別々に保存します。
葉はさっと茹でた後、水分を十分に絞ってから冷凍しておくと、彩りとして使えて便利です。

２２、２９日の給食に出る予定です。