

令和6年度 2月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 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。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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		
1 土	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 お浸し（もやし 人参） みそ汁（わかめ ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖 ／せんべい	豚モモ／糸けつり／み そ	玉ねぎ／ピーマン／も やし／人参／わかめ／ ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
3 月	ごはん ハンバーグ（照焼ソース） きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁（かぼちゃ ねぎ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／かたくり粉／ 砂糖／すりごま（白）	豚ひき肉／牛乳／みそ ／油揚げ	玉ねぎ／きゅうり／人 参／わかめ／かぼちゃ ／ねぎ	★混ぜ込みいなり 麦茶	
4 火	バターロール 焼きコロッケ キャベツとコーンのサラダ スープ（ベーコン チンゲンサイ） 麦茶	かぼちゃポーロ／バ ターロール／じゃがい も／サラダ油／薄力粉 ／パン粉／砂糖／ビス コ／コンソメリング	豚ひき肉／ベーコン／ 牛乳	玉ねぎ／キャベツ／ きゅうり／コーン／チ ンゲンサイ	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳	
5 水	ごはん チリコンカン 大根の塩昆布和え みそ汁（小松菜 ふ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／ごま油／麩	大豆水煮／豚ひき肉／ みそ	玉ねぎ／人参／トマト 缶詰／大根／きゅうり ／塩昆布／こまつな	★おにぎり 麦茶	
6 木	ごはん 煮魚（かれい） かぶとツナのサラダ みそ汁（じゃがいも 玉ねぎ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／砂糖／サラダ油／ じゃがいも／薄力粉／ サラダ油	まがれい／ツナ／みそ ／牛乳	かぶ／人参／玉ねぎ／ オレンジジュース／ マーマレード	★オレンジケーキ 牛乳	
7 金	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ ブロッコリーのゴママヨ和え すまし汁（豆腐 わかめ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／エッグケア／砂 糖／すりごま（白）／ ミルクプリン／ばりん こ	鶏肉モモ／みそ／ツナ ／豆腐	ブロッコリー／きゅう り／人参／わかめ	ミルクプリン ばりんこ 麦茶	
8 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め物 大根ときゅうりのサラダ みそ汁（ふ きゃべつ） 麦茶	せんべい／こめ／サラ ダ油／エッグケア／砂 糖／麩／クッキー	鶏肉モモ／みそ	玉ねぎ／大根／きゅう り／キャベツ	クッキー せんべい 麦茶	
10 月	ごはん ゆうあいカレー すき昆布の炒め煮 バナナ 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／じゃがいも／ サラダ油／有塩バター ／薄力粉／しらたき／ 砂糖／マカロニ	鶏肉モモ／牛乳／すき こんぶ／ちくわ／きな 粉	れんこん／玉ねぎ／人 参／グリーンピース	★マカロニきなこと 牛乳	
12 水	食パン 鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ スープ（チンゲンサイ コーン） 麦茶	鉄塩せん／食パン／サ ラダ油／砂糖／エッグ ケア／こめ	鶏肉モモ	玉ねぎ／トマト缶詰／ グリーンピース／かぼ ちゃ／きゅうり／チン ゲンサイ／コーン	★おにぎり 麦茶	
13 木	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめの生姜スープ 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／ごま油 ／砂糖／かたくり粉／ すりごま（白）／ヘア ビスケット／ソフトセ ンべい	押豆腐／豚ひき肉／み そ／牛乳	人参／ピーマン／ねぎ ／もやし／きゅうり／ わかめ	ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
14 金	ごはん カレーのごまだれ焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁（ねぎ もやし） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／砂糖／サラダ油 ／すりごま（白）／薄 力粉	まがれい／みそ／牛乳 ／ホイップクリーム	ほうれんそう／人参／ 焼きのり／もやし／ね ぎ	《すみれぐみりクエストおやつ》 ★ブラウニー 牛乳	
17 月	うどん 野菜のかき揚げ キャベツと人参の和え物 すまし汁（ねぎ かまぼこ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／うどん／薄力粉／サ ラダ油／ごま油／こめ	ウィンナー／かまぼこ	玉ねぎ／人参／れんこ ん／キャベツ／焼きの り／ねぎ／炊き込みわ かめ	★わかめおにぎり 麦茶	
18 火	まめくらのパン チキンマカロニグラタン ブロッコリーのサラダ スープ（もやし えのき） 麦茶	かぼちゃポーロ／まめ くらのパン／マカロニ ／サラダ油／有塩バ ター／薄力粉／砂糖／ さつまいも／ホット ケーキの素	鶏肉モモ／牛乳／ピザ 用チーズ／ロースハム	玉ねぎ／ブロッコリー ／人参／きゅうり／も やし／えのきたけ	★さつまいも蒸しパン 牛乳	
19 水	ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの含め煮 みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／かたくり粉／砂 糖／麩／食パン／マー ガリン	豚モモ／みそ／きな粉 ／牛乳	キャベツ／玉ねぎ／ ピーマン／かぼちゃ／ わかめ	★きなことサンド 牛乳	
20 木	ピピンバ風ごはん 鶏肉の寄せ焼き ツナサラダ スープ（わかめ えのき） ジュース 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／ごま油／砂糖／か たくり粉／パン粉／ エッグケア／サラダ油 ／ホットケーキの素／ バナナ	豚モモ／鶏ひき肉／み そ／ツナ缶／牛乳／生 クリーム	人参／もやし／さやい んげん／玉ねぎ／キャ ベツ／きゅうり／えの きたけ／わかめ／りん ごジュース／いちご ジュース	★ジャムのケーキ 牛乳	
月平均栄養価（以上児）		エネルギー 498kcal、タンパク質 19.5g、脂質 15.3g、食塩相当量 1.4g				
月平均栄養価（未満児）		エネルギー 385kcal、タンパク質 15.1g、脂質 12.1g、食塩相当量 1.1g				

令和6年度 2月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 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。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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		
21 金	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツのごま酢和え みそ汁（大根 あげ） 麦茶	カルデツウエハース/ こめ/すりごま（白） 砂糖/かりんとう/ 揚げあられ	鶏肉モモ/みそ/油揚げ/ 牛乳	マーマレード/キャベツ/ 人参/きゅうり/ 大根	お豆腐屋さんのかりんとう おから入りあげあられ 牛乳	
22 土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 大根の塩昆布和え みそ汁（ふねぎ） 麦茶	クッキー/こめ/サラダ 油/砂糖/麩/せん べい	豚モモ/みそ	大根/玉ねぎ/人参/ 塩昆布/ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
25 火	ごはん 肉じゃが おかか和え（キャベツ 人参） みそ汁（大根 あげ） 麦茶	かぼちゃボーロ/こめ/ じゃがいも/サラダ 油/砂糖/ホットケー キの素	豚モモ/糸けつり/み そ/油揚げ/牛乳/あ ずき	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/キャベツ/大 根	★おぐらむしぼん 牛乳	
26 水	ごはん ゆであいカレー（ボーク） もやしときゅうりのドレッシング和え 国産りんごゼリー 麦茶	鉄塩せん/じゃがいも /サラダ油/有塩パ ター/薄力粉/砂糖/ オレンジゼリー	豚モモ/牛乳	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/もやし/きゅ うり/なめ苺ピン	★なめたけごはん 麦茶	
27 木	《すみれぐみりクエスト給食》 ラーメン 鶏肉のから揚げ パンサンスー ラーメンスープ（みそ） 麦茶	たべっこどうぶつ/中 華めん/砂糖/かたく り粉/サラダ油/はる さめ/ごま油/パイ シート	鶏肉モモ/豚ひき肉/ みそ/ウインナー/牛 乳	きゅうり/人参/コー ン/にら/ねぎ/わか め	★くるくるウインナーパイ 牛乳	
28 金	ごはん 鶏肉とねぎの炒め煮 あげほのポテト みそ汁（小松菜 もやし） 麦茶	カルデツウエハース/ こめ/サラダ油/砂糖 /じゃがいも/エッグ ケア/源氏パイ/カリ ボテミニ	鶏肉モモ/みそ/牛乳	玉ねぎ/ねぎ/もやし /小松菜	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
					カルデツウエハース 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「小松菜」です。

★豊富なカルシウム たんぱく質や油と取ると吸収率UP

中国原産で、江戸時代に小松川（現在の東京都江戸川区周辺）で栽培されていたことから、コマツナと名付けられました。今も東京での栽培が多く、関東での雑煮には欠かせない野菜です。
ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、旬の中心は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増して美味しくなります。

★コマツナの栄養

β-カロテン、ビタミンK、ビタミンB群、C、カルシウム、鉄、食物繊維など様々な栄養素を含んでいます。特にカルシウムはほうレンソウの3倍以上含んでいます。骨にカルシウムを沈着させる作用のあるビタミンKの含有量も多いので、骨粗しょう症予防に効果的な緑黄色野菜です。

★コマツナの選び方

葉の緑が濃く、葉先までピンとしたみずみずしいものが良いです。株は、大ぶりでしっかりしており、茎にハリとみずみずしさがあるものを選びましょう。

★コマツナの保存方法

葉物野菜は乾燥や水分の過剰摂取に反応し、傷みやすいものがほとんどです。大きな葉と太い茎が特徴的な小松菜は、食感を損ねないように保存することがポイントになります。

【冷蔵保存】

- ①水でしっかりと洗う
- ②水気を切り、キッチンペーパーまたは新聞紙などの紙で包む
- ③保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存する

【冷凍保存】

- ①小松菜をしっかりと洗い、水気をとり
- ②使いやすい大きさにカットする
- ③冷凍用保存袋に重ならないように入れ、冷凍庫で保存する

※小松菜は、生のまま冷凍保存することが可能です。

生のまま冷凍することで、栄養価を保ちつつ、長持ちさせることができます。

ゆでてから保存する場合は、冷凍する前にしっかりと水気をとるのを忘れないようにしましょう。

2/5と2/28のみそ
汁に入ります

