平成29年2月　予定献立表（一般）

かんのん町保育園

日	曜日	昼食献立名 乳児　主食 乳児・幼児　副食	午後おやつ 献立名
1・15	水	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 切干し大根の和え物 いんげんのきんぴら 味噌汁　くだもの	牛乳 カステラ 牛乳 豆腐と黒糖のケーキ
2・16	木	ロールパン チキングラタン ブロッコリーの中華和え 野菜スープ くだもの	お茶 野菜ピラフ お茶 炒飯
3	金	五目いなり 焼き魚 胡麻和え（節分の行事食） 煮物 清汁　くだもの	お茶 フルーツ寒天
4・18	土	ごはん 青椒肉絲 もやしの三杯酢 ほうれん草のソテー 味噌汁　くだもの	牛乳 バウムクーヘン 牛乳 ハッピーターン アンパンマンビスケット
6・20	月	豚肉の炒め煮丼 マカロニサラダ 青菜の炒め物 味噌汁 くだもの	お茶 ラーメン 牛乳 肉まん
7・21	火	ごはん 煮魚 白菜のおひたし きんぴらごぼう 味噌汁　くだもの	のむヨーグルト 手作りクッキー
8	水	ごましおごはん 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ（お誕生日会） 粉吹芋 味噌汁　くだもの	牛乳 ココアクリームパン
9・23	木	ジャムサンド オムレツのミートソースかけ ひじきのサラダ コンソメジュリアン くだもの	お茶 なら茶めし お茶 鶏おこわ
10・24	金	カレー（ライス） ほうれん草のナムル くし型トマト くだもの	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
13・27	月	豚汁うどん 魚の変り焼き 野菜ソテー くだもの	お茶 かやくごはん お茶 ごまじゃこごはん
14・28	火	ごはん 松風焼き ひじきの炒り煮 キャベツの胡麻和え 清汁　くだもの	牛乳 ちぎりパン お茶 ほうとう
17	金	ごはん レバーの香り揚げ 野菜の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁　くだもの	お茶 ミートソース
22	水	ごはん 大豆ハンバーグ 人参サラダ 煮浸し 味噌汁　くだもの	牛乳 トウロン
25	土	ごはん 生揚の中華風煮 黄金煮 もやしのナムル 味噌汁　くだもの	牛乳 ソフトサラダ マリービスケット

ひとくちメモ　今月の献立

～2月3日は節分～

日本では節分の日に厄払いのために豆まきを行う風習があります。本来、節分とは季節の変わり目のことであるため年4回ありますが、現在は旧暦で年の初めである立春の前日を節分と呼んでいます。

豆まきに使われる大豆は食品や調味料など様々な形に加工され、私たちの食卓を豊かにしてくれています。

おやつは食事の一部！

子どもは胃が小さく、3回の食事でとりきれない栄養をおやつが補ってくれます。
子どもにとっては食事の一部なので、腹持ちの良いごはんやパンを取り入れるとよいですね。

冬には温まる食事を

2月の献立には、
肉まんやラーメン、豚汁など、
体のあたたまる、ボリュームのあるものを取り入れています。

献立レシピの紹介

生揚げの中華風煮

〈材料〉4人分

生揚げ	300g
豚もも肉	５５g
人参	６０g
玉ねぎ	１個
茹たけのこ	４５g
長ねぎ	45g（1/2本）
エリンギ	40g（小1本）
油	大さじ2
生姜汁	１．５g
にんにく	１．５g
しょう油	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ4
かたくり粉	小さじ4

〈作り方〉

① 生揚げは熱湯をかけて余分な油を流し、１口大に切る。
② 豚もも肉はこま切りにする。
③ 人参と茹たけのこは短冊切り、玉ねぎ、エリンギは薄切りにする。
④ 長ねぎとにんにくはみじん切りにする。
⑤ 鍋に油を熱し、④と豚肉を炒めてから③の野菜を加えて炒め、しんなりしてきたら調味料と生姜汁を加え、①を加え煮る。
⑥ 最後に水溶きかたくり粉でまとめる。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。
※(参考)幼児の主食は米50gを目安量としています。
※参考献立の幼児栄養価表示は、主食が含まれています。