



2月 献立表

げつようび 2日					かようび 3日					すいようび 4日					もくようび 5日					きんようび 6日				
カレーうどん チンゲン菜とえのきのごま和え 牛乳					大豆入りひじきごはん いわしのつみれ汁 鬼さんクッキー <div>節分メニュー</div> <div></div>					ごはん たらの野菜あんかけ (ブロッコリー) 五目金平 みそ汁					コッペパン ビーフシチュー マカロニナポリタン ピーチゼリー					ごはん 鶏肉のごま味噌焼き (がんもどき・人参) 小松菜のソテー すまし汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408 kcal	15.7 g	13.7 g	52.4 g	1.8 g	453 kcal	12.7 g	8.1 g	76.4 g	2.3 g	324 kcal	11.3 g	2.2 g	65.8 g	2.4 g	425 kcal	9.7 g	18.1 g	54.5 g	2.2 g	451 kcal	17.5 g	14.8 g	63.8 g	2.3 g
9日					10日					11日					12日					13日				
あんかけチャーハン風 春巻き いちごムース					ごはん 白身フライ (枝豆コーンソテー) 切干大根の和風サラダ みそ汁										カレー サラダパンネ 牛乳 					ロールパン BBQチキン (ブロッコリー・人参) ジャーマンポテト 洋風スープ				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467 kcal	12.3 g	9.4 g	80.2 g	1.0 g	415 kcal	10.6 g	7.4 g	65.7 g	2.8 g	547 kcal	17.5 g	16.3 g	78.3 g	1.4 g	389 kcal	16.8 g	16.5 g	39.3 g	2.4 g					
16日					17日					18日					19日					20日				
ごはん 厚揚げチャンプルー ごぼうサラダ みそ汁 					ごはん プルコギ風 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ					ミートスパゲッティ 小松菜の鉄分サラダ グレープゼリー 					ごはん チキンのオニオンソース (かぼちゃ・人参) ツナ入りポテトサラダ 洋風スープ					ロールパン ポークチャップ カラフルサラダ 牛乳				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389 kcal	9.8 g	10.3 g	64.7 g	2.1 g	329 kcal	11.7 g	4.4 g	61.5 g	1.4 g	354 kcal	11.7 g	7.2 g	60.3 g	1.1 g	459 kcal	15.7 g	13.5 g	69.0 g	1.2 g	447 kcal	17.9 g	18.1 g	50.1 g	1.5 g
23日					24日					25日					26日					27日				
					ごはん 鶏の生姜焼き (白菜のお浸し) おでん みそ汁					コッペパン タンドリーフィッシュ (ブロッコリー・人参) キャベツの大豆サラダ 牛乳					世界メニュー ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 蒸し鶏の春雨サラダ わかめスープ					マーボー麺 海藻サラダ オレンジゼリー				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389 kcal	15.6 g	9.8 g	60.9 g	2.5 g	447 kcal	18.8 g	23.3 g	39.5 g	1.0 g	354 kcal	14.9 g	5.7 g	61.7 g	1.2 g	317 kcal	11.6 g	6.6 g	49.8 g	1.7 g					
<div> 旬の野菜は小松菜です </div> <div></div>												<div>今月の世界メニューは中国です！</div> <div></div> <div><div>中国語でおはようは</div><div>你早(ニー ザオ)</div></div> <div></div>												

仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。



給食だより



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、栄養のあるものを食べて元気に過ごしましょう。

今月の旬の食材は…

小松菜 「Japanese mustard spinach」
(ジャパニース マスタード スピニッチ)



小松菜は、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。

栄養面では、β-カロテン、ビタミンK、ビタミンB群、ビタミン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れん草の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。

おでん

●材料(幼児1人分)

- ・大根…25g
- ・人参…8g
- ・厚揚げ…5g
- ☆濃口醤油…1.3g
- ☆みりん…0.9g
- ☆食塩…0.1g
- ☆砂糖…0.7g
- ☆和だし…0.7g
- ・昆布だし(顆粒)…0.3g
- ・水…26g

●作り方

- ①大根・人参・厚揚げを一口大に切り、大根は下茹でしておく。
- ②鍋に、水・昆布だし(顆粒)を入れて加熱し、沸いたら①を加え、☆の調味料を入れます。
- ③蓋をして中火で、時々混ぜながら10～20分煮て完成です。



「今月の世界メニュー」



2月26日にご提供



- ・豚肉と野菜のオイスター炒め
- ・蒸し鶏の春雨サラダ

・豚肉と野菜のオイスター炒め

オイスター炒めとは、オイスターソースを使用して作る野菜や肉の炒め物のことです。オイスターソースはその名の通り牡蠣を主原料としたソースで旨味とコクが凝縮されています。



・蒸し鶏の春雨サラダ

春雨のコリコリとした食感が特徴的で、シャキシャキとしたきゅうりやにんじんと組み合わせて食感を楽しむことができます。また、甘みと酸味のバランスが良く、さっぱりとした味わいが特徴的です。

