


令和元年度 2月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	土	○炊き込みご飯(米・鶏肉・人参・えのき・グリーンピース) ○野菜スープ(白菜・玉葱・椎茸) ○豚だれこ(豚肉・大根・人参) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ (小麦粉・スキムミルク・マーマレード・豆乳)	I栄養 - 642 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.8 g
3	月	○すき焼き風うどん(うどん・豚肉・長葱・えのき・白菜・人参・春菊) ○大豆といりこの青のり和え(大豆・いりこ・ごま・青のり) ○ほうれん草のおひたし(ほうれん草・人参・もやし・おかか) ○オレシツ	牛乳 人参マフィン (小麦粉・人参・牛乳・甘納豆・ホイップクリーム)	I栄養 - 641 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 27.4 g 食塩相当 1.7 g
4	火	○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・里芋・しめじ) ○野菜スープ(人参・ほうれん草・コーン) ○キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ) ○バナナ	牛乳 レーズンクッキー (小麦粉・スキムミルク・レーズン・バター・牛乳)	I栄養 - 619 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.0 g
5	水	○ごはん ○コンソメスープ(玉葱・キャベツ) ○鶏のクリーム煮(鶏肉・マッシュルーム・白菜・豆乳) ○かぶの中華煮(かぶ・玉葱・コーン)	牛乳 かぼちゃのおやき (小麦粉・白玉粉・かぼちゃ・白あん)	I栄養 - 583 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 0.6 g
6	木	○ごはん ○味噌汁(しめじ・人参) ○サバのしぐれ煮(サバ・生姜) ○れんこん金平(れんこん・人参・いんげん・ごま)	お茶 チキンピラフ (米・人参・玉葱・鶏肉・グリーンピース・ケチャップ)	I栄養 - 585 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.8 g 食塩相当 1.6 g
7	金	○ごはん ○味噌汁(豆腐・わかめ) ○タラの香味ソースかけ(タラ・玉葱) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆)	牛乳 アップルドーナツ (小麦粉・卵・牛乳・りんご・レーズン)	I栄養 - 584 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 1.9 g
8	土	○チャーハン(米・豚肉・玉葱・人参・グリーンピース) ○ホワイトスープ(玉葱・コーン・パセリ・豆乳) ○チーズ入りサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・チーズ) ○バナナ	牛乳 こまスコーン (小麦粉・牛乳・ごま)	I栄養 - 645 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 0.8 g
10	月	○ごはん ○野菜スープ(ほうれん草・長葱・パプリカ) ○レバーのカレーあんかけ(豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・カレー粉) ○もやしのさっぱりサラダ(もやし・きゅうり・コーン)	お茶 五平餅 (米・黒紫米・味噌・ごま)	I栄養 - 600 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 6.6 g 食塩相当 1.0 g
12	水	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・小松菜) ○鶏肉の生姜焼き(鶏肉・生姜) ○さつまあげの中華煮(さつまあげ・玉葱・いんげん)	お茶 にゅうめん (そうめん・鶏肉・人参・椎茸・長葱)	I栄養 - 531 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 5.2 g 食塩相当 2.2 g
13	木	○食パン ○ピースープ(グリーンピース・玉葱・コーン) ○メーブルサーモン(鮭・メーブルシロップ・にんにく) ○ココロサラダ(じゃがいも・きゅうり・パプリカ・ツナ・人参)	牛乳 メーブルマフィン (小麦粉・メーブルシロップ・牛乳)	I栄養 - 561 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.4 g
14	金	○ごはん ○味噌汁(切干大根・万能ねぎ) ○豚肉の葱塩焼き(豚肉・長葱) ○ひじきの煮物(ひじき・油揚げ・グリーンピース)	牛乳 スノーボールクッキー (小麦粉・ココア・バター・粉糖)	I栄養 - 665 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 2.0 g
15	土	○焼きうどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・ピーマン・おかか) ○野菜スープ(長葱・しめじ) ○じゃがいものソテー(じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース) ○バナナ	牛乳 クラッカージャムサンド (クラッカー・ジャム)	I栄養 - 568 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.8 g
17	月	○ごはん ○すまし汁(えのき・人参) ○鶏のから揚げ(鶏肉) ○里芋の煮物(里芋・人参・グリーンピース)	牛乳 豆乳ゼリー黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉)	I栄養 - 609 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.8 g
18	火	○カレーライス(米・豚肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー) ○春雨スープ(春雨・長葱・チンゲン菜) ○キャベツとささみのサラダ(キャベツ・パプリカ・コーン・ささみ) ○バナナ	お茶 ビーフンソテー (ビーフン・豚挽肉・水菜・桜えび・人参・ピーマン)	I栄養 - 610 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 2.0 g



19	水	○ミートソースパゲッティ (スパゲッティ・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・トマト缶・パセリ) ○野菜スープ (白菜・人参・セロリ) ○豆サラダ (大豆・さつまいも・いんげん・マヨドレ) ○りんご		お茶 ひじきごはん (米・黒紫米・ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース)	Ical - 594 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当 2.0 g
20	木	○ごはん ○味噌汁 (かんぴょう・ほうれん草・油揚げ) ○フリ大根 (フリ・大根) ○人参しりしり (人参・ツナ)	○白菜の昆布和え (白菜・パプリカ・昆布) ○グレープフルーツ	牛乳 シナモン揚げパン (コッペパン・シナモン)	Ical - 652 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当 2.1 g
21	金	♡鮭の炊き込みご飯 (米・鮭・小松菜) ♡すまし汁 (わかめ・花麩・万能ねぎ) ♡鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉・パプリカ・玉葱) ♡ひじきのサラダ (ひじき・きゅうり・人参・マヨドレ)	♡いちご	牛乳 ミックスベリーとチーズのスコーン (小麦粉・ミックスベリー・チーズ・牛乳)	Ical - 580 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.8 g
22	土	○麻婆丼 (米・豚挽肉・高野豆腐・人参・長葱・椎茸) ○わかめスープ (わかめ・玉葱) ○中華サラダ (人参・小松菜・コーン) ○チーズ	○バナナ	牛乳 抹茶蒸しパン (小麦粉・抹茶・スキムミルク・豆乳)	Ical - 685 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当 2.3 g
25	火	○ごはん ○豚汁 (豚肉・人参・大根・ごぼう・こんにゃく・里芋・万能ねぎ) ○白身魚の照り焼き (カレイ) ○切干し大根の煮物 (切干し大根・人参・グリーンピース)	○白菜のゆず和え (白菜・きゅうり・ゆず) ○りんご	牛乳 コーン蒸しパン (小麦粉・クリームコーン缶・スキムミルク・牛乳)	Ical - 591 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当 1.8 g
26	水	○ごはん ○すまし汁 (人参・かまぼこ・ほうれん草) ○さばのごま味噌焼き (さば・ごま) ○春雨ソテー (春雨・パプリカ・ピーマン・豚挽肉)	○根菜サラダ (ごぼう・れんこん・人参・きゅうり・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 ピザトースト (食パン・ウインナー・玉葱・フロッコリー・パプリカ・チーズ)	Ical - 663 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当 1.9 g
27	木	○あんかけうどん (うどん・豚肉・玉葱・人参・チンゲン菜・椎茸・きくらげ) ○レバーと鶏肉の甘辛煮 (鶏レバー・鶏肉・いんげん) ○きゅうりの中華和え (きゅうり・パプリカ・もやし) ○オレンジ		お茶 納豆チャーハン (米・納豆・豚挽肉・人参・小松菜・ちりめんじゃこ)	Ical - 564 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当 1.9 g
28	金	○ごはん ○フェジョアード (豚肉・大豆・ミックスビーンズ・ベーコン) ○マッシュポテト (じゃがいも・コーン) ○青菜のソテー (小松菜・人参・玉葱)	○オレンジ	牛乳 ボンデケージョ (じゃがいも・米粉・チーズ・牛乳)	Ical - 663 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当 1.7 g
29	土	○ちゃんぽん風うどん (うどん・豚肉・人参・白菜・しめじ・きくらげ・もやし・豆乳) ○野菜炒め (人参・ピーマン・キャベツ・ツナ) ○チーズ ○バナナ		牛乳 黒糖マフィン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・黒糖)	Ical - 609 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当 1.7 g

《にんじん》

・旬：10月～2月

・効果：βカロテンが多く含まれています。
βカロテンは皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫機能を高める働きがあります。油と一緒に摂取すると吸収率がよくなります。調理する際は、油を使った炒め物や揚げ物などがおすすめです。

給食でも食べている“人参しりしり”のレシピを紹介します。
ツナ缶と人参だけでできる、沖縄の郷土料理です。



<人参しりしり>

・材料 (3人分)

人参 300g
ツナ缶 30g
しょう油 小さじ2

・作り方

- ①人参を千切りにする。
- ②鍋に人参・ツナ缶を入れてから火をつけ、じっくり炒める。
(ツナの油は絞らずに入れる。)
- ③人参が柔らかくなったなら、しょう油を加えて完成。

・鍋が冷たいうちから炒めることで人参の甘さがでます！
・ごまや卵などを入れても風味がでて、おいしいです！

