

## 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) ○バナナ ○野菜スープ(白菜・玉葱・椎茸) ○豚だれこ(豚肉・大根・人参) ○チーズ	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)	IUP - 640 kcal たんぱく質 26.2 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) ○オレンジ	牛乳 きな粉マフィン (小麦粉・きな粉・黒糖・牛乳・甘納豆)	IUP - 634 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当 1.7 g
4	火	○焼き鳥(米・鶏肉・長葱・海苔) ○けんちん汁(里芋・人参・大根・ごぼう・豆腐・こんにゃく・ほうれん草) ○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)	IUP - 602 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.5 g
5	水	○ごはん ○ひじきサラダ(小松菜・ひじき・きゅうり・マヨドレ) ○味噌汁(しめじ・人参) ○りんご ○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)	IUP - 585 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.8 g 食塩相当 1.6 g
6	木	○ごはん ○スピナチサラダ(ほうれん草・人参・ツナ・ごま) ○コンソメスープ(玉葱・キャベツ) ○オレンジ ○鶏のクリーム煮(鶏肉・マッシュルーム・白菜・豆乳) ○かぶのコンソメ煮(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)	IUP - 574 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当 0.6 g
7	金	○ごはん ○切干大根のゆかり和え(切干大根・きゅうり・ゆかり) ○味噌汁(豆腐・わかめ) ○グレープフルーツ ○タラの香味ソースかけ(タラ・玉葱) ○里芋の煮物(里芋・人参・グリーンピース)	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)	IUP - 523 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.3 g 食塩相当 2.1 g
8	土	○ピラフ(米・ウィンナー・玉葱・人参・グリーンピース) ○ホワイトスープ(人参・玉葱・パセリ・豆乳) ○ポークチヤップ(豚肉・ケチャップ・玉葱) ○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 ごまスコーン (小麦粉・牛乳・ごま)	IUP - 682 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当 1.1 g
10	月	○ごはん ○グレープフルーツ ○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 じゅうめん (そうめん・鶏肉・人参・椎茸・長葱)	IUP - 544 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当 1.2 g
12	水	○食パン ○ココロサラダ(じゃがいも・きゅうり・パプリカ・ツナ・人参) ○スープ(野菜たっぷり豆スープ・玉葱) ○りんご ○メープルサーモン(鮭・メープルシロップ・にんにく) ○野菜ソテー(キャベツ・もやし・パセリ)	牛乳 メープルマフィン (小麦粉・メープルシロップ・牛乳)	IUP - 553 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.4 g
13	木	○ごはん ○大根のごまサラダ(大根・きゅうり・人参・ごま) ○味噌汁(じゃがいも・小松菜) ○オレンジ ○鶏肉の生姜焼き(鶏肉・生姜) ○ひじきの煮物(ひじき・油揚げ・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)	IUP - 571 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 6.5 g 食塩相当 1.8 g
14	金	○ごはん ○ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え ○味噌汁(切干大根・万能ねぎ) (ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・おかか) ○豚肉の葱塩焼き(豚肉・長葱) ○グレープフルーツ ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・玉葱・いんげん)	牛乳 スノーボールクッキー (小麦粉・ココア・バター・粉糖)	IUP - 653 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当 1.7 g
15	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) ○バナナ	牛乳 抹茶蒸しパン (小麦粉・抹茶・スキムミルク・豆乳)	IUP - 622 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当 2.6 g
17	月	○ごはん ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・もやし・きゅうり・海苔) ○すまし汁(えのき・人参) ○グレープフルーツ ○鶏のから揚げ(鶏肉) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆)	お茶 ビーフソテー (ビーフ・豚挽肉・水菜・桜えび・人参・ピーマン)	IUP - 536 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.6 g
18	火	○ミートソーススパゲッティ(スパゲッティ・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・トマト缶・パセリ・粉チーズ) ○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	牛乳 シナモン揚げパン (コッペパン・シナモン)	IUP - 604 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.1 g
19	水	○ごはん ○白菜の昆布和え(白菜・パプリカ・昆布) ○味噌汁(かんぴょう・ほうれん草・油揚げ) ○グレープフルーツ ○フリ大根(フリ・大根) ○人参しりしり(人参・ツナ)	牛乳 ボンデケーキ (じゃがいも・米粉・チーズ)	IUP - 645 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g



20	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○フェジョアータ（豚肉・ミックスビーンズ・ベーコン）</li> <li>○マッシュポテト（じゃがいも・コーン・牛乳）</li> <li>○青菜のソテー（小松菜・人参・玉葱）</li> </ul>	○オレンジ		<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶</li> <li>五平餅</li> <li>（米・黒紫米・味噌・ごま）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I味 - 598 kcal</li> <li>たんぱく質 23.2 g</li> <li>脂質 22.0 g</li> <li>食塩相当 1.8 g</li> </ul>
21	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡鮭の炊き込みご飯（米・鮭・小松菜）</li> <li>♡すまし汁（わかめ・花麩・万能ねぎ）</li> <li>♡鶏肉の甘酢あんかけ（鶏肉・パプリカ・玉葱）</li> </ul>	♡ひじきのサラダ（ひじき・きゅうり・♡いちご		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ココアケーキ</li> <li>（小麦粉・卵・牛乳・生クリーム・ココア・粉糖）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I味 - 616 kcal</li> <li>たんぱく質 24.9 g</li> <li>脂質 16.3 g</li> <li>食塩相当 1.7 g</li> </ul>
お誕生会		♡さつまいもの甘煮（さつまいも）			お茶	<ul style="list-style-type: none"> <li>I味 - 568 kcal</li> <li>たんぱく質 21.4 g</li> <li>脂質 13.5 g</li> <li>食塩相当 2.0 g</li> </ul>
22	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>○焼きうどん（うどん・豚肉・人参・キャベツ・ピーマン・おかか）</li> <li>○野菜スープ（長葱・しめじ）</li> <li>○肉じゃが（じゃがいも・人参・玉葱・豚肉・グリーンピース）</li> <li>○チーズ</li> </ul>	○バナナ		<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃこおにぎり</li> <li>（米・青のり・ちりめんじゃこ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I味 - 767 kcal</li> <li>たんぱく質 24.0 g</li> <li>脂質 17.1 g</li> <li>食塩相当 2.3 g</li> </ul>
25	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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）</li> <li>○チンゲン菜スープ（長葱・チンゲン菜）</li> <li>○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）</li> <li>○バナナ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきごはん</li> <li>（米・黒紫米・ひじき・人参・椎茸・グリーンピース）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I味 - 670 kcal</li> <li>たんぱく質 22.9 g</li> <li>脂質 22.9 g</li> <li>食塩相当 1.9 g</li> </ul>
26	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○すまし汁（人参・ちくわ・ほうれん草）</li> <li>○さばのごま味噌焼き（さば・ごま）</li> <li>○春雨ソテー（春雨・人参・ピーマン・豚挽肉）</li> </ul>	○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		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>アップルドーナツ</li> <li>（小麦粉・牛乳・りんご・レーズン・卵）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I味 - 541 kcal</li> <li>たんぱく質 23.5 g</li> <li>脂質 11.1 g</li> <li>食塩相当 1.9 g</li> </ul>
27	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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）</li> <li>○レバーと鶏肉の甘辛煮（鶏レバー・鶏肉・いんげん）</li> <li>○きゅうりの中華和え（きゅうり・パプリカ・もやし）</li> <li>○オレンジ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆チャーハン</li> <li>（米・納豆・豚挽肉・人参・小松菜・ちりめんじゃこ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I味 - 596 kcal</li> <li>たんぱく質 22.5 g</li> <li>脂質 15.9 g</li> <li>食塩相当 1.9 g</li> </ul>
28	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○豚汁（豚肉・人参・大根・ごぼう・こんにゃく・里芋・万能ねぎ）</li> <li>○白身魚の照り焼き（カレイ）</li> <li>○切干し大根の煮物（切干し大根・人参・グリーンピース）</li> <li>○りんご</li> </ul>	○白菜のゆず和え（白菜・きゅうり・ゆず）		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ミックスベリーとチーズのスコーン</li> <li>（小麦粉・ミックスベリー・チーズ・牛乳）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I味 - 610 kcal</li> <li>たんぱく質 24.6 g</li> <li>脂質 23.7 g</li> <li>食塩相当 1.7 g</li> </ul>
29	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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）</li> <li>○野菜炒め（人参・ピーマン・キャベツ・玉葱・ツナ）</li> <li>○チーズ</li> <li>○バナナ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>黒糖マフィン</li> <li>（小麦粉・スキムミルク・豆乳・黒糖）</li> </ul>	

## 《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ら、しょう油を加える。

・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！

