

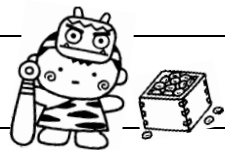
# 令和 4年度 2月献立予定表

※はくじら組のリクエストメニューです

★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	水	○ごはん ○すまし汁(里芋・人参) ○カレイの照り焼き(カレイ) ○がんもの煮物(がんも・人参・いんげん) ○れんごんの塩昆布和え (れんごん・小松菜・パプリカ・コーン・塩昆布・ごま) ○りんご	牛乳 ※牛乳寒天 (牛乳・寒天・みかん缶)	I補肝 - 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当 1.4 g
2	木	○ごはん ○相性汁(さつまいも・人参・豚挽肉・しらたき・玉葱・万能ねぎ・豆乳) ○鶏肉のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード) ○みかん ○ほうれん草の煮浸し(ほうれん草・人参・しめじ) ○切干大根の和え物(切干大根・パプリカ・きゅうり)	牛乳 かぼちゃまんじゅう (小麦粉・かぼちゃ・あんこ)	I補肝 - 557 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.1 g 食塩相当 1.2 g
3	金	○鬼そぼろご飯(米・鶏挽肉・甘納豆・パプリカ・人参) ○味噌汁(豆腐・なめこ) ○ぼんかん ○大豆とさつまいもの甘辛和え(大豆・さつまいも) ○白菜のゆず和え(白菜・もやし・人参・ゆず)	お茶 ※鬼おにぎり (米・のり・おおか・チーズ)	I補肝 - 560 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.7 g 食塩相当 1.8 g
4	土	○すきやき風うどん(うどん・豚肉・えのき・ほうれん草・人参・長葱) ○かぼちゃの煮物(かぼちゃ) ○チーズ ○バナナ	お茶 炊き込みご飯 (米・ひじき・人参・高野豆腐・コーン)	I補肝 - 533 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.9 g
6	月	○ごはん ○味噌汁(麩・かぼちゃ) ※サバの香味焼き(サバ・長葱・生姜・にんにく) ○かぶのそぼろ餡(かぶ・鶏挽肉) ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・人参・もやし・海苔) ○みかん	牛乳 黒糖スコーン (小麦粉・黒糖・きな粉・ごま・牛乳・スキムミルク)	I補肝 - 597 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当 1.5 g
7	火	※チキンカレー(米・鶏肉・玉葱・人参・じゃがいも・マッシュルーム・カレールー・豆乳) ※わかめスープ(玉葱・わかめ) ○野菜のサウザンサラダ(野菜・人参・コーン・ツナ・マヨドレ・ケチャップ・レモン汁) ○バナナ	牛乳 肉まん (小麦粉・豚挽肉・長葱・人参・筍・椎茸)	I補肝 - 594 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当 1.7 g
8	水	○ごはん ○コンソメスープ(えのき・野菜) ○豚レバーのBBQソース(豚レバー・玉葱・人参・パプリカ・ピーマン・中濃ソース・ケチャップ) ○ごぼうサラダ(ごぼう・もやし・人参・ひじき・小松菜) ○りんご	牛乳 シュガードースト (食パン・バター・スキムミルク)	I補肝 - 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.1 g
9	木	※塩ラーメン(中華麺・豚肉・人参・もやし・ほうれん草・長葱・コーン) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・人参・グリーンピース) ○白菜のゆかり和え(白菜・パプリカ・きゅうり・ゆかり) ○みかん	お茶 おいなりさん風ごはん (米・油揚げ・人参・万能ねぎ・ごま)	I補肝 - 497 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 8.5 g 食塩相当 1.8 g
10	金	○麻婆豆腐丼(米・豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸) ○もやしスープ(もやし・コーン) ○チンゲン菜と春雨のナムル(チンゲン菜・人参・春雨・きくらげ) ○バナナ	牛乳 レモンヨーグルトクッキー (小麦粉・レモン汁・ヨーグルト・バター・スキムミルク)	I補肝 - 533 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当 0.9 g
13	月	○ごはん ○味噌汁(小松菜・油揚げ) ○鶏肉のゆず塩焼き(鶏肉・ゆず) ○キャベツときのこの炒め物(キャベツ・パプリカ・しめじ・エリンギ) ○大根とツナのサラダ(大根・人参・野菜・ツナ・ごま) ○みかん	牛乳 きな粉揚げパン (コッペパン・きな粉)	I補肝 - 526 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当 1.5 g
14	火	●照りマヨバーガー(パンズパン・豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・人参・レタス・マヨドレ) ●ガンボスープ(オクラ・パプリカ・セロリ・ウインナー・トマト缶・カレー粉・にんにく) ○フライドポテト(じゃがいも・青のり) ○ぼんかん	牛乳 ココアブラウニー (小麦粉・バター・卵・ココア・牛乳・粉糖)	I補肝 - 536 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当 1.4 g
15	水	○ごはん ○すまし汁(豆腐・わかめ) ○太刀魚の煮付け(太刀魚) ○根菜の味噌金平(れんごん・ごぼう・大根・人参・こんにゃく・ごま) ○ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ) ○バナナ	牛乳 フルーツカクテル (りんご・白桃缶・みかん缶・バナナ・レーズン)	I補肝 - 551 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当 1.2 g
16	木	○ごはん ○味噌汁(かぶ・しめじ) ※豚肉の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆) ○ひじきサラダ(ひじき・人参・小松菜・もやし) ○りんご	お茶 フォースープ (フォー麺・鶏肉・野菜・人参・椎茸)	I補肝 - 643 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.3 g 食塩相当 1.2 g



アメリカ料理



17	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトクリームスパゲッティ (スパゲッティ・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・トマト缶・豆乳・バジル)</li> <li>コンソメスープ (キャベツ・玉葱)</li> <li>大豆サラダ (大豆・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ)</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶</li> <li>栄養納豆ごはん (米・納豆・人参・小松菜・じゃこ・チーズ・青のり・ごま)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 497 kcal</li> <li>たんぱく質 22.6 g</li> <li>脂質 7.7 g</li> <li>食塩相当 2.2 g</li> </ul>
18	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼 (米・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・きくらげ)</li> <li>チンゲン菜スープ (チンゲン菜・コーン) ○バナナ</li> <li>高野豆腐の煮物 (高野豆腐・里芋・人参・グリーンピース)</li> <li>チーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>シナモンマフィン (小麦粉・シナモン・スキムミルク・バナナ・牛乳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 649 kcal</li> <li>たんぱく質 24.8 g</li> <li>脂質 22.5 g</li> <li>食塩相当 1.3 g</li> </ul>
20	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん (うどん・豚肉・人参・玉葱・油揚げ・長葱・カレールー・豆乳)</li> <li>さつまいものりんご煮 (さつまいも・りんご)</li> <li>ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー・パプリカ・人参・おかか)</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶</li> <li>ひじきごはん (米・ひじき・鶏挽肉・人参・グリーンピース・高野豆腐)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 500 kcal</li> <li>たんぱく質 19.7 g</li> <li>脂質 10.5 g</li> <li>食塩相当 1.7 g</li> </ul>
21	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ○小松菜のごま和え (小松菜・もやし・パプリカ・ごま)</li> <li>味噌汁 (麩・キャベツ) ○りんご</li> <li>サワラのさっぱり焼き (サワラ)</li> <li>切干大根の煮物 (切干大根・人参・油揚げ・椎茸)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>メロンパン風スコーン (小麦粉・バター・レモン汁・スキムミルク・牛乳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 558 kcal</li> <li>たんぱく質 22.3 g</li> <li>脂質 15.0 g</li> <li>食塩相当 1.6 g</li> </ul>
22	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ○バナナ</li> <li>きのこスープ (えのき・エリンギ・人参・パセリ)</li> <li>レバーハンバーグ (鶏レバー・鶏挽肉・玉葱・人参・おから・ひじき・ケチャップ)</li> <li>かぼちゃサラダ (かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>もちもちベーコンパン (小麦粉・じゃがいも・チーズ・ベーコン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 519 kcal</li> <li>たんぱく質 21.3 g</li> <li>脂質 13.9 g</li> <li>食塩相当 0.7 g</li> </ul>
24	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>からあげ丼 (米・鶏肉・キャベツ・パプリカ・万能ねぎ・ごま)</li> <li>★豆乳味噌スープ (ほうれん草・コーン・豆腐・豆乳)</li> <li>春雨サラダ (春雨・人参・きゅうり・きくらげ)</li> <li>*でごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>キャラメルマドレーヌ (小麦粉・卵・バター・牛乳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 650 kcal</li> <li>たんぱく質 26.2 g</li> <li>脂質 25.0 g</li> <li>食塩相当 1.6 g</li> </ul>
25	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん (うどん・豚肉・もやし・長葱・椎茸・かまぼこ)</li> <li>じゃがいもの煮物 (じゃがいも・人参・グリーンピース)</li> <li>水菜サラダ (水菜・人参・コーン・ツナ)</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ジャムパンケーキ (小麦粉・ジャム・スキムミルク・牛乳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 470 kcal</li> <li>たんぱく質 20.1 g</li> <li>脂質 10.4 g</li> <li>食塩相当 1.6 g</li> </ul>
27	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ※ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草・もやし・パプリカ・なめ茸)</li> <li>味噌汁 (里芋・椎茸) ○りんご</li> <li>ほっけのみぞれかけ (ほっけ・大根)</li> <li>人参しりしり (人参・ツナ・ごま)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>抹茶とさつまいもの蒸しパン (小麦粉・抹茶・さつまいも・スキムミルク・牛乳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 530 kcal</li> <li>たんぱく質 21.7 g</li> <li>脂質 12.2 g</li> <li>食塩相当 1.6 g</li> </ul>
28	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス (米・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・豆乳・パセリ)</li> <li>コンソメスープ (キャベツ・エリンギ)</li> <li>ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ)</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>チーズホットク (小麦粉・白玉粉・チーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1杯 - 524 kcal</li> <li>たんぱく質 18.1 g</li> <li>脂質 14.0 g</li> <li>食塩相当 0.6 g</li> </ul>



### 【ブロッコリー】

ブロッコリーはアブラナ科の植物でキャベツの仲間です。輸入物もあり、1年中食べることができます。旬は11～3月頃で寒くなるにつれ、甘みが増していきます。特徴的なもこもこの小さな粒々は蕾の塊です。また、軸は花の茎の部分になります。ブロッコリーは茎の方が栄養素が多く含まれている為、丸まる1個使い切ることがおすすめです。ビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富に含む栄養満点なブロッコリーですが、特にビタミンCはレモンの約2倍含まれています。

#### ☆調理のポイント☆

栄養を無駄なく摂るためには茹ですぎると栄養が半減してしまうため、さっと茹でて取り出すことがポイントです。また、流水で冷やしても栄養素が逃げてしまうので、少し早めに取り出し、予熱で火を通すと良いです。



### 【ブロッコリーのおかか和え】

＜作り方＞

- ①ブロッコリーを洗い、小房に分ける。パプリカは千切り、もやしはよく洗う。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を入れる。もやし、パプリカの順に3分茹でる。その後、その中にブロッコリーを入れ、さっと茹でる。
- ③茹で上がったらずるに上げ、水気を切り、予熱で火を通す。
- ④③が冷めたらボウルに入れ、☆の調味料と合わせる。

・おかか 小袋1パック  
・醤油 小さじ1/2 ☆

☆アレンジでおかかの代わりに塩昆布・ごま・なめたけなどもおすすめです☆