

令和5年度 2月献立予定表

★印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	木	○ごはん ○相性汁(さつまいも・人参・豚肉・しらたき・万能ねぎ・豆乳) ○りんご ○豚のごまソース焼き(豚肉・練りごま) ○きんぴらごぼう(ごぼう・人参・れんこん)	牛乳 ★ココアあげパン (コッパン・ココア)	たんぱく質 625 kcal 脂 質 23.3 g 食塩相当 22.2 g 1.6 g
2	金	○おしのキーマカレー(米・豚挽肉・トマト缶・大豆・人参・玉葱・レーズン・カレールウ・小松菜・パプリカ) ○小松菜スープ(小松菜・パプリカ) ○ひじきサラダ(ひじき・人参・れんこん・コーン・ごま) ○ほうれん草	牛乳 節分グッツキー (小麦粉・おから・スキムミルク・コンフレク・甘納豆)	たんぱく質 581 kcal 脂 質 19.8 g 食塩相当 17.8 g 1.5 g
3	土	○チャーハン(米・豚挽肉・長葱・コーン) ○キャベツスープ(キャベツ・人参) ○小松菜ナムル(小松菜・人参・もやし) ○チーズ	牛乳 メープルきな粉マフィン (小麦粉・メープルシロップ・きな粉・豆乳・スキムミルク)	たんぱく質 650 kcal 脂 質 20.4 g 食塩相当 23.3 g 0.9 g
5	月	○フルコ半丼(米・豚肉・玉葱・人参・ニラ・春雨・もやし・ごま) ○青菜のスープ(チンゲン菜・コーン) ○フロッキーサラダ(フロッキー・カリフラワー・さつまいも・ツナ) ○バナナ	牛乳 ★ピザまん (小麦粉・コーン・チーズ・グチャップ・パジル)	たんぱく質 592 kcal 脂 質 19.5 g 食塩相当 17.2 g 1.1 g
6	火	●からいもごはん(米・さつまいも・ごま) ●さつま汁(鶏肉・椎茸・ごぼう・里芋・万能ねぎ) ●フリ大根(フリ・大根) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・グリーンピース)	牛乳 ぶくろ菓子 (小麦粉・黒糖・豆乳)	たんぱく質 565 kcal 脂 質 25.2 g 食塩相当 17.2 g 2.3 g
7	水	○ごはん ○味噌汁(もやし・小松菜) ★鶏のからあげ(鶏肉) ○大豆の煮物(大豆・人参・椎茸・ひじき・グリーンピース)	牛乳 ★ごまグッツキー (小麦粉・バター・牛乳・ごま・スキムミルク)	たんぱく質 609 kcal 脂 質 23.3 g 食塩相当 19.7 g 1.7 g
8	木	★きつねうどん(うどん・油揚げ・長葱・人参・椎茸・大根・ほうれん草) ○鶏レバーの甘辛煮(鶏肉・鶏レバー・ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース) ○バナナ	お茶 ★おひさまごはん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	たんぱく質 490 kcal 脂 質 23.3 g 食塩相当 8.5 g 2.1 g
9	金	○ごはん ○味噌汁(しめじ・わかめ) ○かぶと豚肉の甘辛煮(豚肉・かぶ) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・里芋・グリーンピース)	牛乳 ★ちんすこう (小麦粉)	たんぱく質 623 kcal 脂 質 23.8 g 食塩相当 22.3 g 2.3 g
10	土	○中華丼(米・豚肉・白菜・人参・きくらげ) ○チンゲン菜スープ(チンゲン菜・コーン) ○人参サラダ(人参・もやし・きゅうり・ツナ) ○バナナ	牛乳 レーズンマフィン (小麦粉・レーズン・スキムミルク・牛乳)	たんぱく質 516 kcal 脂 質 16.5 g 食塩相当 10.6 g 0.7 g
13	火	★喜多川風ラーメン(中華麺・豚肉・人参・かまぼこ・コーン・ほうれん草・きくらげ) ★しめじの揚げ(豚挽肉・玉葱・しめじの皮) ★もやしのナムル(もやし・小松菜・人参・ごま) ○バナナ	お茶 しんろう (米・味噌・ごま)	たんぱく質 496 kcal 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.2 g
14	水	○ごはん ○コンソメスープ(もやし・かぼちゃ) ★タラのトマトバジル焼き(タラ・トマトピューレ・バジル) ○白菜の洋風煮(白菜・エリンギ・コーン)	牛乳 バナナ焼きパン (小麦粉・バナナ・スキムミルク・牛乳)	たんぱく質 502 kcal 脂 質 21.0 g 食塩相当 10.9 g 0.7 g
15	木	○ごはん ○豆腐スープ(豆腐・水菜) ○豚レバーの酢豚(豚レバー・玉葱・れんこん・人参・ピーマン・中濃ソース・ケチャップ) ○チョコキサラダ(キャベツ・きゅうり・もやし・パプリカ・海苔)	牛乳 ★ももジュリアンデザート (食パン・もも・バター・スキムミルク)	たんぱく質 625 kcal 脂 質 22.4 g 食塩相当 18.4 g 1.0 g
16	金	○手作りのりかけごはん(米・煮干し・かつお節・かぶの葉・青のり・ごま) ○味噌汁(かんぴょう・玉葱) ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○かぶのトロトロ煮(かぶ・人参・コーン)	お茶 鶏炊 (米・鶏挽肉・人参・椎茸・青のり)	たんぱく質 497 kcal 脂 質 16.8 g 食塩相当 4.9 g 2.1 g
17	土	○焼きうどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉葱) ○オニオンスープ(玉葱・コーン) ○里手の煮物(里手・人参・玉葱・グリーンピース) ○チーズ	牛乳 ジャムハンカース (小麦粉・ジャム・豆乳)	たんぱく質 492 kcal 脂 質 20.9 g 食塩相当 16.3 g 1.5 g
19	月	○ごはん ○野菜スープ(キャベツ・人参) ○鶏のトマト煮込み(鶏肉・トマト缶・玉葱・パセリ) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・人参・しめじ) ★焼鳥(米・鶏肉・長葱・海苔)	牛乳 ★スイートポテト (さつまいも・バター)	たんぱく質 477 kcal 脂 質 17.7 g 食塩相当 11.6 g 0.6 g
20	火	○すまし汁(鮎・えのき) ○卵の花炒り煮(おから・人参・椎茸・油揚げ) ○小松菜のなめ煮和え(小松菜・もやし・人参・なめ煮)	牛乳 抹茶と甘納豆のスコーン (小麦粉・抹茶・甘納豆・スキムミルク・豆乳)	たんぱく質 597 kcal 脂 質 24.2 g 食塩相当 15.6 g 1.7 g
21	水	○ごはん ○味噌汁(長葱・なめこ) ○ほっけの塩焼き(ほっけ・大根) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース)	牛乳 ゆずまんじゅう (小麦粉・ゆず・あんこ)	たんぱく質 508 kcal 脂 質 22.4 g 食塩相当 10.1 g 2.2 g
22	木	★黄パソ ☆りんご ★ホワイトシチュー(ウインナー・じゃがいも・ブロッコリー・玉葱・人参・セロリ・豆乳) ★ローストチキン(鶏肉・セロリ) ★フレッチャサラダ(キャベツ・人参・パプリカ)	牛乳 ★チーズケーキ (小麦粉・クリームチーズ・卵・牛乳・レモン汁)	たんぱく質 623 kcal 脂 質 22.9 g 食塩相当 25.7 g 1.0 g
24	土	○酸味満ちたうどん(うどん・豚肉・白菜・人参・玉葱) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・里手・玉葱・人参・グリーンピース) ○バナナ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・グリーンピース)	たんぱく質 452 kcal 脂 質 16.8 g 食塩相当 6.2 g 1.2 g
26	月	○ごはん ○味噌汁(切干大根・椎茸) ○サハラの竜田揚げ(サハ) ○さつまいものりんご煮(さつまいも・りんご)	牛乳 牛乳寒天あんこ添え (牛乳・寒天・あんこ・黒糖)	たんぱく質 537 kcal 脂 質 18.0 g 食塩相当 16.1 g 1.2 g
27	火	○ミートソーススパゲッティ(スパゲッティ・豚挽肉・トマト缶・玉葱・人参・しめじ・セロリ・パプリカ) ○ポテトスープ(じゃがいも・セロリ・水菜) ○コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・コーン) ○バナナ	お茶 ★やみつきおにぎり (米・黒紫米・天かす・青のり)	たんぱく質 562 kcal 脂 質 18.6 g 食塩相当 9.6 g 2.1 g
28	水	○ごはん ○味噌汁(さつまいも・玉葱) ○落とし焼き(鶏挽肉・玉葱・人参) ○大根きんぴら(大根・人参・ごま)	牛乳 きのこのおやき (小麦粉・白玉粉・しめじ・椎茸・長葱)	たんぱく質 561 kcal 脂 質 19.6 g 食塩相当 17.3 g 1.5 g
29	木	★チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・里手・カレールウ・豆乳) ○ほうれん草スープ(ほうれん草・玉葱・コーン) ○ひじきサラダ(ひじき・ごぼう・人参・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 アップルジップモンマフィン (小麦粉・牛乳・りんご・シナモン・レーズン・スキムミルク)	たんぱく質 652 kcal 脂 質 20.0 g 食塩相当 18.3 g 1.9 g

鹿児島

福島



かぶ

かぶの旬は12月～3月頃で、寒くなるにつれ甘みが増していきます。白い球型の小かぶが一般的ですが、赤や黄、紫色など様々な色や形、大きさの品種があり80種と言われています。かぶの葉の部分は消化酵素のアミラーゼなどが含まれます。食べ物の消化を助け、消化不良による胃もたれや胸やけの予防に役立ちます。かぶの葉は美よりも栄養価が高いです。かぶの葉はカロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれるため、抗酸化作用や免疫力を高めたり、風邪予防に効果があります。

★かぶの葉の調理のポイント
かぶの葉は食べやすい長さまで切って、炒め物や味噌汁に入れるとクセもなく食べやすいです。さっと茹でてから和え物に加えても美味しいです。保育園では細かく切ったものを炒めて、醤油などで味付けし、ふりかけに混ぜています。

【かぶと豚肉の甘辛煮】

- <材料> (子ども2人分)
- ・かぶ 中1個
 - ・かぶの葉 1/2株 (20g)
 - ・豚肩ロース薄切 80g
 - ・ごま油 適量
 - ★砂糖 小さじ1/2
 - ★みりん 小さじ1
 - ★酒 小さじ1/2
 - ★醤油 小さじ1
 - ★顆粒だし 少々
 - ・水 適量

<作り方>

- ①かぶは葉を切り落とし、皮をむき、くし形に切る。
- ②かぶの葉は1cmの長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ③鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め火が通ったら、かぶと★の調味料とひたひたの水を加える。沸騰したら、弱火にして5分煮る。
- ④かぶに味が染み込んだら、最後に茹でたかぶの葉を添えて完成。

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

