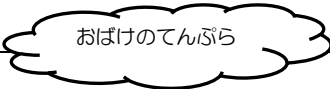


## 令和 5年度 2月献立予定表

★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	木	○ごはん ○相性汁(さつまいも・大根・人参・豚肉・しらたき・万能ねぎ・豆乳) ○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) ○キャベツのゆかり和え(キャベツ・もやし・ゆかり) ○グレープフルーツ	牛乳 牛乳寒天ぜんざい風 (牛乳・寒天・つぶあん)	I栄養 - 582 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.3 g
2	金	★おにのキーマカレー(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・きゅうり・コーン・ごま) ★ぼんかん	牛乳 節分クッキー (小麦粉・おから・スキムミルク・コーンフレーク・レーズン)	I栄養 - 612 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.4 g
3	土	○中華丼(米・豚肉・白菜・人参・玉葱・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・大根・きゅうり・ツナ) ○バナナ	牛乳 メープルきな粉マフィン (小麦粉・メープルシロップ・スキムミルク・きな粉・豆乳)	I栄養 - 665 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当 0.6 g
5	月	○きつねうどん(うどん・油揚げ・長葱・人参・椎茸・ほうれん草) ○鶏レバーの甘辛煮(鶏肉・鶏レバー・里芋・人参・ごぼう・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)	I栄養 - 511 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 10.0 g 食塩相当 2.1 g
6	火	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ○サバの竜田揚げ(サバ) ○さつまいものりんご煮(さつまいも・りんご) ○白和え (豆腐・ちくわ・ひじき・ほうれん草・こんにゃく・ごま) ○みかん	牛乳 きのこのおやき (小麦粉・白玉粉・しめじ・椎茸・長葱)	I栄養 - 695 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当 1.5 g
7	水	○手作りふりかけごはん(米・煮干し・かつお節・かぶの葉・青のり) ○味噌汁(かぶ・しめじ) ○鶏の塩昆布煮(鶏肉・塩昆布) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・人参・グリーンピース) ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・もやし・なめ茸) ○りんご	牛乳 カレーウインナーまん (小麦粉・ウインナー・カレー粉)	I栄養 - 528 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.0 g 食塩相当 2.5 g
8	木	○フルコギ丼(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) ○ブロッコリーのナムル(ブロッコリー・鶏ささみ・パプリカ) ○グレープフルーツ	牛乳 きな粉あげパン (コッパン・きな粉)	I栄養 - 561 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.0 g
9	金	○ごはん ○味噌汁(椎茸・万能ねぎ) ○かぶと豚肉の甘辛煮(豚肉・かぶ) ○さつまいものてんぷら(さつまいも・マヨドレ) ○切干大根のハリハリ漬け(切干大根・人参・きゅうり・昆布) ○みかん	牛乳 みだらしいももち (じゃがいも)	I栄養 - 575 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当 1.7 g
10	土	○じゃこチャーハン(米・じゃこ・鶏挽肉・長葱・コーン・グリーンピース) ○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・ツナ) ○チーズ ○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)	I栄養 - 674 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当 1.5 g
13	火	○味噌ラーメン(中華麺・焼豚・キャベツ・人参・もやし・コーン・きくらげ) ○鶏のさっぱり煮(鶏肉) ○かぶの塩昆布和え(かぶ・人参・きゅうり・塩昆布) ○みかん	牛乳 ゆずまんじゅう (小麦粉・ゆず・あんこ)	I栄養 - 530 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当 2.1 g
14	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・グリーンピース) ○ほうれん草の納豆和え(ほうれん草・もやし・人参・納豆) ○グレープフルーツ	牛乳 フルーツザンド (食パン・桃・みかん・バナナ・生クリーム)	I栄養 - 545 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当 1.9 g
15	木	○ごはん ○豆腐スープ(豆腐・水菜) ○豚レバーの酢豚風(豚レバー・玉葱・れんこん・パプリカ・ピーマン・中濃ソース・ケチャップ) ○チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔) ○みかん	牛乳 チーズクッキー (小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳)	I栄養 - 611 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当 0.9 g
16	金	○ごはん ○味噌汁(さつまいも・玉葱) ○落とし焼き(鶏挽肉・玉葱) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆) ○りんご	お茶 塩焼きそば (焼きそば麺・じゃこ・水菜・人参・玉葱)	I栄養 - 515 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.5 g 食塩相当 1.6 g



17	土	○焼きうどん(うどん・鶏肉・キャベツ・人参・玉葱) ○オニオンスープ(玉葱・コーン) ○里芋の煮物(里芋・人参・玉葱・グリーンピース) ○チーズ	○バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ (小麦粉・ジャム・豆乳)	I補け - 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当 2.2 g
19	月	○焼鳥丼(米・鶏肉・長葱・海苔) ○すまし汁(麩・わかめ) ○卵の花炒り煮(おから・人参・椎茸・油揚げ) ○キャベツのさっぱり和え(キャベツ・きゅうり・パプリカ・ごま)	○みかん	牛乳 フルーツカクテル (みかん・白桃・りんご・バナナ・レーズン)	I補け - 529 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当 1.8 g
20	火	○ごはん ○味噌汁(里芋・玉葱) ○フリ大根(フリ・大根) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・しめじ・人参)	○白菜のゆず和え(白菜・小松菜・パプリカ・ゆず) ○オレンジ	牛乳 スイートポテト (さつまいも・バター・牛乳)	I補け - 590 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当 1.7 g
21	水	○ごはん ○野菜スープ(チンゲン菜・もやし) ○油淋鶏(鶏肉・長葱・にんにく・生姜) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸・グリーンピース)	○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・パプリカ・人参・海苔) ○みかん	牛乳 ピザロール (小麦粉・ヨーグルト・コーン・ベーコン・チーズ・玉葱・ケチャップ・バジル)	I補け - 523 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当 1.1 g
22	木	♥食パン ♥ホワイトシチュー(ウインナー・じゃがいも・フロコリー・玉葱・人参・バター・スキムミルク・小麦粉) ♥ローストチキン(鶏肉・バジル) ♥フレンチサラダ(キャベツ・人参・きゅうり)	♥いちご	牛乳 マーマレードシフォンケーキ (小麦粉・卵・牛乳・マーマレードジャム・生クリーム)	I補け - 566 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当 1.6 g
24	土	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・白菜・人参・玉葱) ○大根の中華煮(大根・里芋・玉葱・人参) ○チーズ ○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)	I補け - 502 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当 1.9 g
26	月	○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・セロリの葉・バジル) ○ポテトスープ(じゃがいも・セロリ・水菜) ○キャベツサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・コーン) ○バナナ		お茶 雑炊 (災害用おかゆ・鶏肉・人参・椎茸・長葱)	I補け - 511 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.0 g 食塩相当 2.4 g
27	火	○ごはん ○味噌汁(油揚げ・わかめ) ○鮭のちゃんちゃん焼き(鮭・キャベツ・玉葱・えのき) ○春雨ソテー(春雨・人参・ピーマン・ごま)	○小松菜のお浸し(小松菜・もやし・きゅうり) ○りんご	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)	I補け - 603 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当 1.9 g
28	水	○ごはん ○水菜スープ(水菜・人参) ○鶏のトマト煮(鶏肉・トマト缶・玉葱) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・人参・しめじ)	○ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○オレンジ	牛乳 りんご蒸しパン (小麦粉・りんご・スキムミルク・牛乳・レーズン・シナモン)	I補け - 530 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当 0.5 g
29	木	○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・さつまいも・しめじ・カレールウ・豆乳) ○野菜スープ(白菜・玉葱・コーン) ○フロコリーのホットサラダ(フロコリー・カリフラワー・パプリカ・ごま) ○バナナ		牛乳 ほうれん草マフィン (小麦粉・ほうれん草・スキムミルク・チーズ・牛乳)	I補け - 686 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.8 g

※乳児クラスはエビ、貝類の提供はありません。

## 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に切って、炒め物や味噌汁に入れてもくせ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 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、かぶは皮をむき、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。

うみ組のリクエストメニューを2月から3月にかけて入れていきます！

