

日	曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ																																
2	月	ごはん 大根とみつばのすまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め(玉ねぎ 人参 春菊 にんにく しょうが) さつま芋のレモン煮(非常食使用) 果物	お茶漬け・麦茶 (塩昆布 のり ごま)	<p><旬のもの> かぶ カリフラワー ごぼう 小松菜 春菊 大根 菜の花 ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 水菜 れんこん いちご みかん りんご あまだい きんぎ さわら わかさぎ あさり ほたて</p>  <p>おにはそと〜!</p> <p>〜お願い〜 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試しください。 ご不明な点がございましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・みかん・いちごを提供予定です)</p> <p>【今月のレシピ紹介】 2/4&18(水)のおやつ「みそ野菜ラーメン」</p> <p>◎材料(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・中華めん</td> <td>4人分</td> <td>・赤みそ</td> <td>小さじ1弱</td> </tr> <tr> <td>・豚ひき肉</td> <td>60g</td> <td>・酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・もやし</td> <td>60g</td> <td>・砂糖</td> <td>大さじ3/4</td> </tr> <tr> <td>・人参</td> <td>50g(1/4本)</td> <td>・塩</td> <td>ひとつまみ程度</td> </tr> <tr> <td>・ニラ</td> <td>20g(1/6束)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・ホールコーン</td> <td>30g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・にんにく&しょうが</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・ごま油</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>◎ラーメンスープの作り方 ①人参は千切り、ニラは2cm幅に、もやしは食べやすい長さに切る。 にんにく&しょうがは、みじん切りにする(おろしタイプでも可)。 ②フライパンにごま油&にんにく&しょうがを入れて熱し、肉と野菜を炒める。 ③火が通ったら、分量外の水600mlを加える。沸いたら調味料を入れ、お好みの味に調えたらスープの完成。 ④別鍋で茹でた中華めんに、③のスープをかけて、ラーメンの完成。</p> <p>★赤みそがご家庭に無い場合は、下記のもので赤みそに近づきます。 【通常のみそ+しょうゆ+みりん+塩+鶏ガラだし】 (みその種類にもよるので、みそ以外のものは少量ずつ加えて調味してください)</p>  <p>☆園で使用使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆夕方の方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【今月の平均栄養量】 幼児：熱量477kcal たんぱく質19.3g 脂質15.8g 塩分2.0g 乳児：熱量409kcal たんぱく質16.8g 脂質14.4g 塩分1.7g</p>	・中華めん	4人分	・赤みそ	小さじ1弱	・豚ひき肉	60g	・酒	大さじ1	・もやし	60g	・砂糖	大さじ3/4	・人参	50g(1/4本)	・塩	ひとつまみ程度	・ニラ	20g(1/6束)			・ホールコーン	30g			・にんにく&しょうが	適量			・ごま油	適量		
・中華めん	4人分	・赤みそ	小さじ1弱																																	
・豚ひき肉	60g	・酒	大さじ1																																	
・もやし	60g	・砂糖	大さじ3/4																																	
・人参	50g(1/4本)	・塩	ひとつまみ程度																																	
・ニラ	20g(1/6束)																																			
・ホールコーン	30g																																			
・にんにく&しょうが	適量																																			
・ごま油	適量																																			
3	火	節分ごはん(大豆 人参 ジャコ) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 かじきまぐろのしょうが焼き(玉ねぎ) ジャガ芋のきんぴら(人参 ごぼう ごま)	恵方ロールケーキ・牛乳 (柿ヶ崎ミックス 牛乳 生クリーム 白桃缶 いちご)																																	
17	火	ふりかけごはん(じゃこ ごま かつお節) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 かじきまぐろのしょうが焼き(玉ねぎ) ジャガ芋のきんぴら(人参 ごぼう ごま)	パインケーキ・牛乳 (小麦粉 牛乳 レーズン)																																	
4	水	黒米ごはん しめじと小松菜のみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ(小麦粉 牛乳) キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	みそ野菜ラーメン・麦茶 (めん 豚肉 もやし コーン 人参 ニラ にんにく しょうが ごま油)																																	
5	木	梅干しごはん かぶのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮(鶏肉 しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜) ブロッコリーのおかか和え(人参) 果物	フライドポテト・牛乳 (ジャガ芋)																																	
6	金	パン ポトフ(無添加ウィンナー ジャガ芋 玉ねぎ 人参 かぶ) 白身魚の香り焼き(にんにく しょうが) 蒸かしかぼちゃ(マヨドレ)	カレードリア・麦茶 (豚肉 玉ねぎ ビーマン 人参 カレー粉 牛乳 小麦粉 チーズ パン粉)																																	
7	土	豚丼(玉ねぎ えのき しいたけ 人参) もやしとあさつきのスープ かぼちゃのそぼろ煮(玉ねぎ グリンピース)	シュガークロワッサン・牛乳 (卵不使用)																																	
9	月	ごはん 白菜とねぎのみそ汁 鮭の塩焼き 根菜の炒り煮(鶏肉 大根 人参 ごぼう ちくわ れんこん 絹さや)	のりとチーズのサンドイッチ・牛乳 (食パン バター)																																	
10	火	チキンカレーライス(玉ねぎ 人参 さつま芋 にんにく しょうが 牛乳) チンゲン菜とコーンのスープ 春雨サラダ(無添加ハム きゅうり キャベツ 人参 マヨドレ)	フルーツヨーグルト・クラッカー・麦茶 (みかん缶 白桃缶 いちご)																																	
12	木	ごはん 玉麩と水菜のすまし汁 豚肉と大根のこつてり煮(人参 しいたけ いんげん) 三色和え(ほうれん草 もやし 人参 ごま みそ) 果物	大学芋・牛乳 (さつま芋 ごま)																																	
13	金	ごはん もやしとニラのスープ 家常豆腐(厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン にんにく しょうが) きゅうりの一夜漬け(人参 ごま) 果物	ココア蒸しパン・牛乳 (小麦粉 牛乳)																																	
14	土	ナポリタンスパゲティ(無添加ウィンナー 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ) キャベツとまいたけのスープ ポテトサラダ(ツナ きゅうり 人参 マヨドレ)	ゆかりとじゃこのおにぎり・麦茶																																	

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。