

2月の献立

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム 卵	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト 缶 トマト 胡瓜 みかん	ハヤシルー ケチャップ キャノーラ油 春雨 マヨネーズ 塩 食パン 三温糖
金	シルバーサラダ みかん	お菓子	エッグサンド			
2日	保育参観・試食会 スパゲティミートソース	牛乳	お茶	合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ キャベツ 胡瓜 みかん 缶 パナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 三温糖 ケチャップ キャノーラ油 酢 こしょう ジョア
土	フレンチサラダ パナナ ジョア	チーズ	お菓子			
4日	魚のかば焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 胡麻 豆腐 わかめ 味噌 卵 カニカマ 海苔	生姜 大根 人参 玉葱 ネギ 胡瓜	片栗粉 キャノーラ油 醤油 三温糖 みりん 米 酢 塩
月	なます みそ汁	お菓子	手巻き寿司			
5日	ビーフカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 胡麻 ヨーグルト	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ もやし ツナ缶	じゃが芋 カレールー 塩 醤油 マヨネーズ キャノーラ油
火	キャベツとツナサラダ ヨーグルト	ゼリー	お菓子			
6日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 胡麻 卵 甘納豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 えのき ネギ 牛蒡	醤油 マーメイド 塩 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 酒 みりん 三温糖 蒸しパン粉 バター
水	ごぼうの炒め煮 かきたま汁	果物	甘納豆蒸しパン			
7日	牛丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 胡麻 豆腐	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 しめじ えのき ネギ もやし 胡瓜 みかん	しらたき 醤油 みりん 三温糖 酒 キャノーラ油 塩 さつま芋 白玉粉
木	胡麻酢和え みかん	チーズ	さつま芋団子			
8日	筑前煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 味噌 アーモンド粉	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 グリーンピース 玉葱 梅	蒟蒻 里芋 キャノーラ油 醤油 みりん 三温糖 じゃが芋 ホットケーキミックス バター 粉糖
金	みそ汁 いちご	お菓子	スノーボール			
9日	きつねうどん	牛乳	お茶	牛乳 稲荷揚げ かまぼこ	ネギ パナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	バナナ 牛乳	ゼリー	お菓子			
12日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳		ミニボルガ
火		果物	ミニボルガ			
13日	魚のフライ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン	らっきょう パセリ 胡瓜 玉葱 人参 かぶ マッシュルーム トマト トマト缶	塩 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 酢 三温糖 マヨネーズ マカロニ コンソメ こしょう 一口ゼリー
水	スティックきゅうり ミネストローネ 一口ゼリー	チーズ	お菓子			
14日	豆腐入りミートローフ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵 ウインナー	玉葱 人参 コーン キャベツ かぶ ブロccoli 梅	パン粉 ケチャップ 三温糖 塩 レモン汁 じゃが芋 コンソメ 醤油 こしょう ホットケーキミックス バター ココア
木	人参グラッセ ポトフ	お菓子	チョコケーキ			
15日	豚肉の生姜焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 塩昆布 味噌 胡麻	生姜 白菜 人参 大根 玉葱 牛蒡 もやし 干し椎茸 南瓜 ネギ	醤油 みりん 三温糖 酒 小麦粉 白玉粉 さつま芋
金	白菜の即席漬け 団子汁	ゼリー	焼き芋			
16日	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ パナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	バナナ 牛乳	果物	お菓子			
18日	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 しらす干し 胡麻 卵 きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ	ごま油 中華だし 醤油 塩 三温糖 みりん 片栗粉 ヤクルト ホットケーキミックス 団子粉 キャノーラ油
月	小松菜の胡麻和え ヤクルト	チーズ	もちもち黄粉ドーナツ			
19日	食育の日 麦ごはん 焼き魚	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 厚揚げ かまぼこ ウインナー とろけるチーズ	人参 いんげん 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸 ビーマン トマト コーン	米 麦 塩 キャノーラ油 醤油 みりん 三温糖 里芋 蒟蒻 片栗粉 餃子の皮 ケチャップ
火	ひじきと大豆の煮物 くずかけ	お菓子	お菓子			
20日	五目厚焼き卵 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 きな粉	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 切干大根 ネギ パナナ	塩 三温糖 醤油 キャノーラ油 みりん
水	切干大根の煮物 味噌汁 いちご	ゼリー	あべかわバナナ			
21日	ポークビーンズ (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム しらす干し 胡麻 小豆 豆腐	玉葱 人参 ピーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 キャベツ パナナ	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 三温糖 キャノーラ油 酢 醤油 白玉粉
木	キャベツのごま酢和え バナナ	果物	ぜんざい			
22日	芋煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 ハム かつお節 刻み昆布	人参 白菜 しめじ えのき 干し椎茸 牛蒡 白ネギ 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン みかん パナナ バイン缶 みかん缶 もも缶	里芋 じゃが芋 蒟蒻 キャノーラ油 醤油 三温糖 酒 みりん 酢 塩 ゼリーの素
金	元気サラダ みかん	チーズ	フルーツゼリー			
23日	皿うどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ パナナ	皿うどん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	バナナ 牛乳	お菓子	お菓子			
25日	鶏の照り焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 胡麻 豚肉 豆腐 味噌 納豆	生姜 にんにく 胡瓜 大根 人参 玉葱 牛蒡 もやし ネギ	醤油 三温糖 酒 酢 里芋 蒟蒻
月	たたき胡瓜 納豆 豚汁	ゼリー	お菓子			
26日	鮭のチーズ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 とろけるチーズ 塩昆布 胡麻 ベーコン ウインナー	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ ピーマン トマト コーン	醤油 じゃが芋 コンソメ 塩 餃子の皮 ケチャップ
火	キャベツの昆布和え ポテトスープ	果物	ぼりぼりピザ			
27日	田舎野菜のみそ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 白味噌 卵 わかめ	玉葱 人参 竹の子 蓮根 牛蒡 白菜 大根 いんげん えのき ネギ パナナ	じゃが芋 醤油 みりん 三温糖 塩 片栗粉
水	かきたま汁 バナナ	チーズ	お菓子			
28日	コーンクリームシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ハム 油揚げ いりこ しらす干し	玉葱 人参 コーン クリームコーン ほうれん草 もやし 牛蒡 ネギ 干し椎茸	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう キャノーラ油 酢 三温糖 ジョア 米 しらたき 醤油 酒 みりん
木	ほうれん草のサラダ ジョア	お菓子	じゃこおにぎり			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

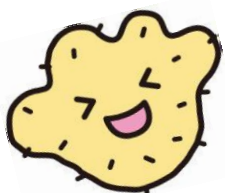
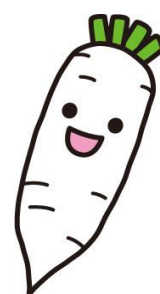
※3時のおやつの赤字は、手作りおやつです。

～丈夫な体をつくる食べ物～

病気から体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。
朝は、味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。
毎日の食品には、卵・魚・肉・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランス良く選びましょう。
また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。
冬の時期は1日に1個のみかんを食べることで、手軽にビタミンCを摂ることができますよ。

免疫力を高めるおすすめ食材

- にんにく・・・殺菌や抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 発酵食品(納豆、漬物、ヨーグルトなど)・・・腸内環境を整える
- 小松菜やほうれん草・・・ビタミンA、C、Eを多く含む抗酸化力が高い
- 生姜・・・殺菌作用、血行を良くして体を温める
- 大根・・・胃の消化を助けて腸の働きを整える



給食室・・・福田、上川、稲葉