

令和5年2月献立表(後期・完了)

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ▶手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
6	月	さつまいもスティック	そばろうどん 照り焼きチキン 大根の和え物	♪おかかおにぎり 麦茶 みかん	豚肉 鶏肉	うどん ごはん さつまいも	葱 浅葱 小松菜 大根 人参 胡瓜 コーン みかん	
7	火	バナナ	ごはん カレイのキャベツ煮 高野豆腐そぼろの和え物 白菜のみそ汁	♪スティックパン 麦茶 オレンジ	カレイ 高野豆腐	ごはん 食パン	人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ 椎茸 バナナ オレンジ	
8	水	じゃが芋煮	ごはん 8日鶏肉の煮物 22日豚肉の煮物 人参の和え物 のっぺい汁	♪きなこパン 麦茶 バナナ	8日鶏肉 22日豚肉 きな粉	ごはん 食パン 里芋 じゃが芋	人参 椎茸 大根 浅葱 牛蒡 バナナ	
9	木	人参スティック	ごはん カレイの煮物 蓮根の和え物 カントリースープ	♪蒸しパン 麦茶 りんご	カレイ 鶏肉	ごはん じゃが芋	蓮根 人参 玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご	
10	金	バナナ	ごはん 野菜の煮込み わかめのツナサラダ オニオンスープ	♪みかんゼリー 麦茶 おせんべい	豚肉 わかめ ツナ	ごはん じゃが芋	蓮根 人参 玉ねぎ ブロッコリー みかん バナナ	
25	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	☆★おかし 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ	
13	月	バナナ	野菜うどん チキンのトマト煮 カリフラワーの和え物	♪とろろ昆布おにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 とろろ昆布	うどん ごはん	トマト 玉ねぎ 人参 大根 葱 椎茸 オレンジ カリフラワー バナナ	
14	火	人参スティック	ごはん 鮭の玉ねぎ焼き トマトの和え物 葱のポトフ	♪いちごゼリー 麦茶 おかし	鮭	ごはん	トマト 葱 かぶ 人参 いちご	
1	水	じゃが芋煮	富士宮焼きそば はりはり漬け 大平汁	♪マカロニきな粉 麦茶 バナナ	豚肉 きな粉 昆布	焼きそば麺 マカロニ 里芋 じゃが芋	キャベツ 人参 切り干し大根 玉ねぎ 蓮根 葱 バナナ	
2	木	バナナ	ごはん 鱈の煮物 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁	♪チヂミ 麦茶 りんご	鱈 豆腐	ごはん	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 浅葱 大根 りんご バナナ	
4	土	おかし	ビーフン キャベツの和え物 人参スープ	♪コーンパン 麦茶 バナナ	豚肉	ビーフン 食パン	玉ねぎ 人参 キャベツ 葱 コーン バナナ	
3	水	節分給食						
17	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡り『静岡・新潟・長野・富山』の4県です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※日本全国旨いもの巡りのメニューも含め、お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。



★静岡県『富士宮焼きそば』熱した鉄板にラードを入れ、肉カスとキャベツを炒めます。別に炒めた生麺を混ぜあわせ、最後にソースを絡め、削り粉を振りかけて食べます。ご当地焼きそばとして、有名ですね。★新潟県『はりはり漬け』甘酸っぱい漬物です。名前の由来は、食べた時に大根が「はりはり」と音が鳴ることからきているそうです。★長野県『大平汁』木曾地方の冠婚葬祭には欠かせない料理です。「おおびら」とは「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を煮込んだものです。★富山県『とろろ昆布おにぎり』おにぎりといえば海苔ではなくとろろ昆布を巻くのが富山県民の定番です。『のっぺい汁』鶏肉や豆腐、里芋、大根、人参などの野菜を入れたしょうゆ味のお汁です。片栗粉などを用いず、里芋で自然なとろみをつけているのが特徴です。

子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、郷土料理として味わいたと思います。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。

ぱくぱく！チヂミ (3食分) 『材料』玉ねぎ20g 人参20g 水大さじ1 A片栗粉大さじ3 薄力粉大さじ2 水大さじ2 油大さじ1 『作り方』①人参、玉ねぎは2~3cmの長さの千切りにする。耐熱容器に入れて水大さじ1を加え、ふんわりラップをかけて600wのレンジで約1分加熱する。②Aを加えてよく混ぜる(水っぽい場合は粉類を足す)。③フライパンに油を敷き、弱火で熱する。生地を入れて両面約3~4分ずつ焼く。食べやすい大きさに切って完成。