



# 2月 給食献立表



平成30年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	木	鶏ごぼう煮 りんご	粉乳 ★ベーコンピザパン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・ししゃも 脱脂粉乳・鶏卵・グリコ カル鉄牛乳 ベーコン・エメンタルチーズ	さといも・なたね油・車糖 ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・りんご	452kcal 28.1g
2	金	豚汁 バナナ	粉乳 ★おやつかりんとう	豚かた・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油・車糖 薄力粉	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・西洋かぼちゃ ほんしめじ・ほしひじき・さやいんげん・バナナ	442kcal 24.6g
3	土	魚のポテト焼き 赤大根の酢の物 もずくと厚揚げのスープ みかん	牛乳 アスパラ菓子	まだい・カル鉄牛乳 蒸しかまぼこ・厚揚げ・煮干し 普通牛乳	じゃがいも・無塩バター・車糖・ごま ビスケット	しょうが・あおのり・大根・きゅうり 切干しだいこん・こまつな・わかめ ミニトマト・おきなわもずく・トウモロコシ にんじん・温州みかん	459kcal 24.4g
5	月	八宝菜 オレンジ	粉乳 ★苺のホイップサンド	豚ばら・豚かた・やりにか・さくらえび うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・ホイップクリーム	ごま油・車糖・かたくり粉・コロッケ なたね油・食パン	はくさい・チンゲンサイ・こまつな にんじん・きくらげ・青ピーマン・たけのこ バレンシアオレンジ・いちご	452kcal 24.1g
6	火	<カレーパーティー> ポークカレー バナナ	粉乳 プリン	豚かた・ボンレスハム・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・カスタードプリン	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ ブロッコリー・福神漬・きゅうり スイートコーン缶詰・きんかん・バナナ	471kcal 23.1g
7	水	焼きそば 南瓜とうす揚げのみそ汁 海苔佃煮 みかん	粉乳 ★マラサダ風ドーナツ	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	中華めん・ホットケーキミックス・ながいも 車糖・なたね油・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン・西洋かぼちゃ キャベツ・りよくとうもろやし・生しいたけ・わかめ・こねぎ 海苔佃煮・温州みかん	460kcal 22.4g
8	木	厚揚げの和風マーボー いわし揚げ りんご	粉乳 ★フランクソテー	厚揚げ・豚ひき肉・さつま揚げ 脱脂粉乳・フランクフルト	車糖・かたくり粉・なたね油	たまねぎ・りよくとうもろやし・にら・りんご	453kcal 29.5g
9	金	ぶりの香味焼き 春雨の酢の物 りんごゼリー	麦茶 ★五平餅 ★揚げいりこ	ぶり・蒸しかまぼこ・鶏卵・つみれ 赤色辛みそ・煮干し	ごま油・緑豆はるさめ・車糖 すりおろしりんごゼリー・米・ごま なたね油	しょうが・きゅうり・にんじん りよくとうもろやし・きんかん・大根・わかめ こねぎ	453kcal 19.4g
10	土	のっぺい汁 納豆和え オレンジ	牛乳 ミニチョコパン	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 ごま・ごま油・チョコパン	大根・れんこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが こまつな・りよくとうもろやし バレンシアオレンジ	456kcal 20.5g
13	火	鶏のカレースパイス焼き ポテトサラダ 青さと長芋のみそ汁 ピーチゼリー	粉乳 ★焼きりんごトースト	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	車糖・かたくり粉・じゃがいも ながいも すりおろしゼリーピーチ 食パン・無塩バター	しょうが・きゅうり・にんじん・スイートコーン たまねぎ・ミニトマト・あおさ・トウモロコシ りんご	447kcal 24.3g
14	水	豆腐のミートグラタン ミネストローネスープ バナナ	粉乳 ★バレンタインケーキ	木綿豆腐・豚ひき肉 パルメザンチーズ・カル鉄牛乳・ベーコン 脱脂粉乳・鶏卵・ホイップクリーム	なたね油・薄力粉・水・無塩バター じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ・車糖	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト バナナ・いちご	460kcal 21.7g
15	木	あったか根菜みそ汁 オレンジ	粉乳 ★たこ焼きパン	豚かた・さつま揚げ・脱脂粉乳 麦みそ・鶏卵・カル鉄牛乳 かつお節	じゃがいも・ながいも・水・なたね油 さつまいも・薄力粉・上新粉 ホットケーキミックス・たこ焼き	ごぼう・にんじん・大根・たまねぎ・こねぎ れんこん・こまつな・和種なばな バレンシアオレンジ・あおのり	438kcal 22.3g
16	金	きびなごの唐揚げ ひじきとささみのサラダ さつま芋のレモン煮 中華スープ	元気ヨーグルト ★ロッククッキー	きびなご・ささ身・鶏卵	ごま油・かたくり粉・なたね油・車糖 さつまいも・緑豆はるさめ・無塩バター 元気ヨーグルト・薄力粉・くるみ・チョコレート	しょうが・ほしひじき・きゅうり・にんじん カリフラワー・こまつな・スイートコーン缶詰 レモン・西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ	442kcal 15.0g
17	土	チャンポン みかん	牛乳 ココビスケット	豚かた・やりにか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・豚ひき肉 はんぺん・木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・なたね油・とりがら しゅうまいの皮・かたくり粉・ごま油 ビスケット	りよくとうもろやし・にんじん・こまつな こねぎ・たまねぎ・キャベツ・和種なばな しょうが・温州みかん	445kcal 22.7g
19	月	豚肉と野菜の味噌煮 もずく りんご	粉乳 ★洋風お好み焼き	豚かた・ローズ・厚揚げ・うずら卵 蒸しかまぼこ・チーズ・鰹節 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン	さといも・じゃがいも・車糖・なたね油 薄力粉・ながいも	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん おきなわもずく・りんご・キャベツ・こまつな あおのり	454kcal 25.9g
20	火	クリームスパゲッティ 長芋とわかめのスープ オレンジ 海苔	粉乳 ★たまごサンド	ベーコン・ホイップクリーム グリコ カル鉄牛乳・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・鶏卵	スパゲッティ・ながいも・食パン	こまつな・たまねぎ・えのきたけ・にんじん わかめ・こねぎ・バレンシアオレンジ 味付けのり・きゅうり	454kcal 21.1g
21	水	<お誕生会> おにっこライス チュウリップの唐揚げ マカロニサラダ いちご 青さと豆腐の吸い物 オレンジゼリー	麦茶 ケーキ	ベーコン・ウインナー・焼き竹輪 豚ばら・鶏手羽元・ロースハム 木綿豆腐・蒸しかまぼこ・かつお節	なたね油・中華めん・かたくり粉 マカロニ・ゼリー ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・昆布つくだ煮・味付け海苔 青ピーマン・キャベツ・生椎茸・いちご・小ねぎ きゅうり・しょうが・にんにく・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・サラダな・ミニトマト・あおさ	
22	木	ミートボールと春雨のスープ 納豆 バナナ	ジョア ★スノーボールクッキー	油揚げ・糸引き納豆	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油・ジョア 薄力粉・車糖・アーモンド・オリーブ油・粉糖	ほんしめじ・こまつな・にんじん・はくさい 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・バナナ	434kcal 15.3g
23	金	白身魚のオランダ揚げ ちくわとひじきの炒り豆腐 ミニトマト りんごゼリー 南瓜と大根のみそ汁	粉乳 ★プチバナナマフィン	まだい・鶏卵・木綿豆腐・焼き竹輪 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	水・薄力粉・なたね油・車糖 かたくり粉 すりおろしりんごゼリー ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・たまねぎ・和種なばな ほしひじき・生しいたけ・さやいんげん ミニトマト・西洋かぼちゃ・大根・わかめ トウモロコシ・バナナ	452kcal 25.4g
24	土	ビーフシチュー ドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 チョコプリン	牛もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	じゃがいも・無塩バター・チョコプリン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・はくさい・スイートコーン缶詰 こまつな・バレンシアオレンジ	431kcal 17.7g
26	月	鶏肉のガーリックパン粉焼き 切干大根のごま炊き ミニトマト 押麦のスープ パイン缶	粉乳 ★きな粉ちんすこう	鶏むね・油揚げ・厚揚げ・脱脂粉乳 きな粉	パン粉・なたね油・車糖・ごま・押麦 薄力粉	にんにく・切干しだいこん・にんじん こまつな・さやいんげん・ミニトマト たまねぎ・だいずもやし・葉ねぎ・パイナップル缶	452kcal 26.3g
27	火	【お別れ遠足】					
28	水	あんかけけんちんうどん 菜の花の塩昆布和え オレンジ	粉乳 ★フレンチトースト	豚ばら・油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵	うどん・かたくり粉・ごま・食パン 無塩バター・車糖	大根・にんじん・こまつな・ごぼう・生椎茸・こねぎ 和種なばな・こまつな・きゅうり・りよくとうもろやし 切干しだいこん・塩昆布・バレンシアオレンジ	433kcal 19.4g

6日(火)・・・カレーパーティー

21日(水)・・・お誕生会(お米0.5合持たせてください。たんぼぼ・すみれ・ひまわり)

27日(火)・・・お別れ遠足～おやつは、園で準備します。

いりこ大豆煮(約1人分)

いりこ	4g
水煮大豆	16g
片栗粉	3g
揚げ油	
濃口醤油	1.2g
味醂	0.6g
砂糖	2.1g
白ごま	

1. 水煮大豆は、片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
2. いりこも油で素揚げする。
3. フライパンに調味料を合わせ、軽く煮詰めたら、大豆、いりこを入れ、絡め、好みで白ごまをふる。



**福を呼び  
豆まき**

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。