

がつこんでてよていひよう
2月献立予定表

ひびけ日付	よら日曜日	まよ行事	こんだてめい 献立名	2019.2 聖隷こども園こうのり豊田		幼児		乳児	
				おやつ		エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g
				乳児10時	乳幼児3時	たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	釜	豆まき	赤おにライス さつま芋の旨煮 冬野菜あったかスープ りんご お茶	お茶	飲むラクトフェリン	631	16.2	507	16.1
2	土		ツナロールサンド かぶのスープ ヨーグルト フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	506	17.2	412	14.1
4	月		ご飯 いわしの蒲焼き 五目煮豆 みそ汁(白菜・わかめ) オレンジ お茶	お茶	飲むラクトフェリン	542	13.5	425	13.3
5	火		ホットドック 南瓜サラダ トマト 豆乳のチャウダースープ パイン 牛乳	牛乳	お茶	591	19.6	519	18.7
6	水		ご飯 魚のホイル焼き 3色きんぴら みそ汁(豆腐・なめこ) りんご お茶	豆乳	飲むラクトフェリン	567	14.4	497	14.7
7	木		味噌ラーメン 焼きしゅまい ブロッコリー バナナ お茶	お茶	飲むラクトフェリン	696	17.2	595	15.4
8	金	レストランごっこ	オムライス屋 ラーメン屋 餃子屋 ポテトサラダ屋 豚汁屋 デザート屋 乳児:チキンライス ポテトサラダ ミニトマト 豚汁 いちご お茶	お茶	飲むラクトフェリン				
9	土		焼うどん すまし汁(豆腐・わかめ) チーズ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	506	13.8	436	12.6
11	月	けんこ健忘日 建国記念日							
12	火		ぶどうパン ミートグラタン バインサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	豆乳	お茶	591	14.3	540	16.4
13	水		ご飯 魚の塩焼き 筑前煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) りんご お茶	お茶	飲むラクトフェリン	585	11.7	470	9.4
14	木		けんちんうどん さつま芋の天ぷら ミニトマト バナナ お茶	お茶	飲むラクトフェリン	557	11.5	483	11.3
15	金		ご飯 お好み焼き風卵焼き 納豆和え みそ汁(大根・えのき) デコポン お茶	お茶	飲むラクトフェリン	555	16.7	437	15.8
16	土		チキンカレーライス フルーツヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	495	10.6	388	9.1
18	月		ご飯 魚の照り焼き 切干大根の煮物 スティックきゅうり みそ汁(豆腐・玉ねぎ) バナナ お茶	豆乳	飲むラクトフェリン	667	20.3	575	20.0
19	火		チーズパン ハンバーグ ドレッシングサラダ カレースープ りんご 牛乳	お茶	お茶	792	30.2	676	24.6
20	水		こぎつねご飯 たいげいも 菜の花のお浸し みそ汁(えのき・きょうも) いちご お茶	豆乳	飲むラクトフェリン	644	15.1	592	17.7
21	木		焼きそば トマトのサラダ きんぎょ煮 メロン お茶	お茶	飲むラクトフェリン	581	14.5	525	13.8
22	金	まつり卒園遠足	手巻き寿司(玉子・ツナきゅうり・甘藷人参・かんぴょう・焼肉) のっぺい汁 オレンジ お茶	お茶	飲むラクトフェリン	549	14.5	406	10.5
23	土	まつり奉仕作業	中華風まぜご飯 大根とわかめスープ ポイルウインナー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	440	11.9	356	10.4
25	月		ハヤシライス コールスローサラダ トマト いちご 牛乳	お茶	飲むラクトフェリン	675	25.7	581	23.3
26	火		豆乳パン 鶏肉の照り焼き 蒸し野菜(みそマヨソース) 魚の押し麦のスープ りんご 豆乳	お茶	飲むラクトフェリン	652	19.0	556	18.1
27	水		ご飯 白身魚フライ 大根とがんもの煮物 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ネーブル お茶	牛乳	飲むラクトフェリン	601	20.2	543	19.6
28	木		スパゲティーナポリタン ごぼうサラダ チーズ バナナ お茶	お茶	飲むラクトフェリン	714	24.6	535	18.8

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください

今年は2月1日に節分の行事として「豆まき」を予定しています。「鬼は外」「福は内」と大きな声で邪気を追い払えるといいですね。また、給食では子どもたちが元気で健やかに成長するようお願いを込めて、毎年恒例の「赤おにライス」作ります。ウインナーや竹輪、胡瓜を使用した鬼の顔を楽しみに、当日のサンプルケースをぜひ見てください。

さて今月は、メニューにもある「五目煮豆」をご紹介します。ご家庭で節分で余った「炒り豆」も1晩水に浸しておけば軟らかくなり煮物に使えますよ♪
材料(作りやすい分量)・・・大豆水煮(1パック)、にんじん1/2、ごぼう15cm、しいたけ4枚、さつま揚げ3枚、いんげん4本
だし汁1カップ、砂糖大さじ1、みりん大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ大さじ4

- ①いんげん以外の食材を全て鍋に入れ、だし汁と調味料を入れて煮る。ごぼうとにんじんが軟らかくなり煮汁が半量位になるまで煮る。
- ②仕上げに、下茹でしたいんげんを加えてさっと煮合わせたら出来上がり。