

## 2月 予定献立表

## どんぐり保育園

栄養士 河合 祥子

| 2017年度<br>2月 | 献立名                              | 材料名                         |                      |   |  | おやつ   | 夕食   |
|--------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------|---|--|---|--|
|              |                                  | 力を出すもの                      | 血や肉になるもの             | 身体の調子を整えるもの   | 調味料  |   |  |
| (月)          | ☆ミートスパゲッティ                       | 乾麺(30)                      | 豚ひき肉(20)<br>鶏ひき肉(10) | 玉葱(15)人参(10)  | ケチャップ、醤油<br>砂糖、塩、だし汁<br>だし汁、塩(0.1)、油(3)<br>マヨネーズ、塩 | ☆岩石揚げ<br>小麦粉(10)大豆(10)<br>さつまいも(15)<br>ひじき(2)油(4) | ☆ご飯<br>☆ぎょうざ<br>皮、豚ひき肉、白菜<br>ニラ、人参<br>☆磯辺あえ キャベツ のり<br>☆汁 里芋、麩                   |
| 26           | ☆白菜サラダ<br>☆スープ                   | じゃがいも(10)                   |                      | 白菜(20)人参(7)りんご(5)<br>大根(10)わかめ(1)                     | 醤油(1.2)塩(0.3)<br>だし汁                               | ☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                               |  |
| (火)          | ☆ご飯                              | 米(40)                       |                      |   |  | ☆梅おにぎり<br>米(30)梅、塩                                | ☆ご飯<br>☆肉じゃが 豚肉、じゃがいも<br>人参、玉葱、いんげん<br>☆マカロニサラダ<br>キャベツ、人参、マカロニ<br>☆スープ<br>白菜、ねぎ |
| 13           | ☆鯖のごまだれ焼                         |                             | 鯖(30)                |   | 醤油(0.3)砂糖(0.3)ごま                                   |   |  |
| 27           | ☆切干大根の和え物<br>☆きのこ汁               |                             | しらす(2)               | 切干大根(10)人参(8)キャベツ(15)<br>しめじ(5)えのき(5)なめこ(5)<br>三つ葉(2) | 醤油、塩<br>みそ(4)塩(0.2)だし汁                             | ☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                               |  |
| (水)          | ☆夕焼けごはん<br>☆鶏のねぎ焼                | 米(40)<br>油、粉                | 鶏もも肉(40)             | 人参(7)<br>ねぎ(4)  | 醤油(1.2)塩(0.1)<br>醤油、塩、だし汁                          | ☆ブラウニー<br>小麦粉(20)砂糖(4)<br>バター(3)<br>ココア(1)レーズン(1) | ☆ご飯<br>☆西京焼き<br>☆ひじき煮 大根、人参<br>ひじき、糸こんに<br>☆すまし汁<br>じゃがいも、かぶ、かぶ菜                 |
| 14           | ☆旨煮<br>☆すまし汁                     |                             | 油揚げ(2)               | 生椎茸(5)大根(10)人参(10)<br>もやし(8)玉ねぎ(8)わかめ(1)              | だし汁、砂糖(0.3)、醤油<br>醤油(1)塩(0.1)<br>だし汁               | ☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                               |  |
| (木)          | ☆ごはん<br>☆鮭のムニエル<br>☆ほうれん草ソテー     | 米(40)<br>油、粉<br>コーン(2)<br>油 | 鮭(30)<br>ベーコン(4)     | ほうれん草(30)   | 醤油(0.4)、塩<br>塩、醤油                                  | ☆ジャムパン<br>食パン(20)ジャム                              | ☆ご飯<br>☆ポトフ<br>鶏もも肉、じゃがいも<br>玉葱、キャベツ<br>人参、ブロッコリー<br>☆かぼちゃのサラダ<br>かぼちゃ、スナップエンドウ  |
| 15           | ☆具だくさん汁                          | 油<br>里芋(7)                  | 豆腐(2)                | 白菜(10)ごぼう(5)<br>人参(5)ねぎ(4)                            | 醤油(1.5)、だし汁<br>塩(0.1)                              | ☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                               |  |
| (金)          | ☆ゆかりごはん                          | 米(40)                       |                      |   | ゆかり粉   | ☆おふくまんじゅう(2日)<br>上新粉、小豆、砂糖                        | ☆ご飯<br>☆みそマヨネーズ焼き<br>かじき、みそ、マヨネーズ<br>☆ナムル<br>ほうれん草、もやし、人参<br>☆すまし汁<br>玉葱、三つ葉     |
| 2            | ☆ハンバーグ                           | 油、片栗粉                       | 豚ひき肉(35)<br>鶏ひき肉(10) | 玉葱(10)  | 塩(0.15)片栗粉<br>酢(1)塩(0.05)砂糖(0.2)<br>だし汁、醤油(0.15)   | ☆スコーン(16日)<br>小麦粉(20)B・P<br>バター(4)塩、砂糖(2)         |  |
| 16           | ☆ブロッコリーのおかかあえ<br>☆みそ汁<br>(せつぶん汁) |                             | 大豆(5)                | ブロッコリー(20)人参(10)<br>大根(10)れんこん(10)こんにゃく(4)            | 味噌(3)塩(0.2)  | ☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                               |  |
| (土)          | ☆中華飯                             | 米(40)<br>片栗粉(2)             | 豚肉(20)               | 白菜(30)人参(5)<br>しいたけ(5)<br>人参(5)キャベツ(10)               | 醤油、砂糖<br>だし汁<br>マヨネーズ、塩                            | ☆抹茶ケーキ<br>米粉(20)砂糖(5)B・P<br>抹茶(1)                 | ★2日は節分の行事食です   |
| 3            | ☆ころころサラダ                         | さつまいも(10)                   |                      |   |  | ☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                               |  |
| 17           | ☆すまし汁                            |                             |                      | 玉葱(7)三つ葉(3)   | だし汁、醤油、塩   |   |  |

| 2017年度<br>2月    | 献立名   | 材料名                                |   |  |   | おやつ  | 夕食   |
|-----------------|---|------------------------------------|---|--|---|--|--|
|                 |   | 力を出すもの                             | 血や肉になるもの                                | 身体の調子を整えるもの  | 調味料   |  |  |
| (月)<br>5<br>19  | ☆ひじきごはん<br>☆高野豆腐のそぼろ煮<br>☆ほうれん草のごまあえ<br>☆すまし汁 | 米 (40)<br>油<br>じゃがいも (20)          | しらす (2)<br>鶏ひき肉 (15)<br>高野豆腐 (3)        | ひじき (1) 人参 (7)<br>人参 (10) しいたけ (5) いんげん (5)<br>ほうれん草 (25)<br>かぶ (10) かぶ菜、なめこ (2) | 醤油 (1) 塩 (0.2) だし汁<br>だし汁、醤油、砂糖<br>だし汁、醤油 (0.3) 塩<br>ごま<br>醤油、塩、出し汁 | ☆いきなりだんご (5日)<br>薄力粉 (20) 砂糖 (4) B. P<br>さつまいも (20)<br>☆米粉ジンジャークッキー (19日)<br>米粉 (25) B. P (0.2) 片栗粉 (5)<br>砂糖 (0.2) 油 (10) 粉寒天 (1)<br>☆果物 (30) ☆牛乳 (100) | ☆ハヤシライス<br>豚肉、玉ねぎ、人参<br>じゃがいも、米<br>☆春雨サラダ<br>春雨、人参、キャベツ<br>☆汁<br>えのき、大根、わかめ  |
| (火)<br>6<br>20  | ☆ご飯<br>☆かじきの磯辺焼き<br>☆ふきよせおから<br>☆みそ汁          | 米 (40)<br>油<br>里芋 (10)             | かじき (30)<br>片栗粉<br>おから (8)<br>鶏もも肉 (15) | れんこん (8) 人参 (7) ごぼう (10)<br>糸こん (8) ねぎ (2)<br>大根 (10) 青菜 (4)                     | だし汁、醤油 (0.5) 塩<br>青のり<br>だし汁、醤油、砂糖<br>だし汁、味噌、塩                      | ☆ドーナツ<br>小麦粉 (25) B. P<br>砂糖 (4)、油、おから<br>☆果物 (30) ☆牛乳 (100)   | ☆焼きそば<br>麺、にんじん、もやし<br>キャベツ、豚ひき肉<br>☆ポテトサラダ<br>じゃがいも、人参、キャベツ<br>☆汁 玉葱、カリフラワー |
| (水)<br>7<br>21  | ☆あんかけ丼<br>☆オープン焼き<br>☆すまし汁                    | 米 (50)<br>じゃがいも (20)<br>さつまいも (20) | 豚肉 (35)<br>油<br>豆腐 (10)                 | キャベツ (15) 玉ねぎ (20) 人参 (10)<br>えのき (8) 三つ葉 (2)                                    | だし汁、醤油、砂糖<br>塩<br>だし汁、醤油、塩  | ☆ラスク (30)<br>食パン (20) バター (4) 砂糖 (2)   | ☆ごはん<br>☆鯖のパン粉焼き<br>☆きんぴらごぼう<br>ごぼう、人参、ピーマン<br>☆汁 かぶ、ねぎ                      |
| (木)<br>8<br>22  | ☆ごはん<br>☆変わりみそつけ焼き<br>☆五目大豆煮<br>☆すまし汁         | 米 (40)<br>油<br>じゃがいも (10)          | 鮭 (30)<br>大豆 (10)                       | 昆布 (2) 人参 (8)<br>大根 (10) 大根菜 (5) こんにゃく (10)<br>玉葱 (10) わかめ                       | 味噌 (0.8) 砂糖 (0.3)<br>醤油 (0.8) 砂糖 (0.2)<br>醤油 (1.5) 塩 (0.2)<br>だし汁   | ☆ちぢみ<br>米粉 (20) 片栗粉 (2)<br>人参 (5) ニラ (4)<br>☆誕生ケーキ (22日)<br>薄力粉 (20) 砂糖 (4)<br>B. P (0.3) 生クリーム<br>☆果物 (30) ☆牛乳 (100)                                    | ☆ごはん<br>☆ミートローフ<br>ひき肉、人参、玉葱<br>☆サラダ キャベツ、人参<br>コーン、ツナ<br>☆スープ<br>しめじ、里芋     |
| (金)<br>9<br>23  | ☆ご飯(納豆)<br>☆だし焼き卵<br>☆キャベツのゆかりあえ<br>☆豚汁       | 米 (40)<br>油                        | 納豆<br>卵 (30)<br>豚肉 (15)                 | キャベツ (20) 人参 (5)<br>人参 (10) 大根 (10) 白菜 (7)<br>こんにゃく (8) ねぎ (2)                   | だし汁、醤油<br>だし汁、醤油、塩、砂糖<br>ゆかり、塩 (0.1)<br>みそ (3) 塩 (0.1)<br>だし汁       | ☆鮭雑炊<br>米 (25) 鮭 (10) 大根 (10)<br>三つ葉 (3) だし汁、醤油、塩<br>☆果物 (30) ☆牛乳 (100)  | ☆ごはん<br>☆ぶりの照り焼き<br>☆煮びたし<br>水菜、白菜、人参、ツナ<br>☆汁 なめこ、玉葱                        |
| (土)<br>10<br>24 | ☆ご飯<br>☆魚のオープン焼き<br>☆りんごのサラダ<br>☆スープ          | 米 (40)<br>油<br>コーン (5)             | さば (20)<br>ツナ缶 (10)                     | 人参 (10) キャベツ (10)<br>りんご (20)<br>大根 (10) いんげん (1)                                | 醤油、塩<br>マヨネーズ、塩 (0.1)<br>醤油 (1) 塩                                   | ☆鬼まんじゅう<br>小麦粉 (20) 砂糖 (4) B. P (0.3)<br>さつまいも (20)<br>☆果物 (30)<br>☆牛乳 (100)   | ★22日は誕生会   |