

2月の献立表

日	曜日	献立名	主な材料	未満児 主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	木	豚の生姜焼き 胡麻サラダ 大根汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 きゅうり ごま トマト レタス 大根 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
2	金	恵方巻 こん棒バーグ 和え ブロッコリー カリカリ和え 節分汁	ひき肉 鶏肉 卵 きゅうり カニカマ トマト ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 糸コン	ごはん	おかし	節分パウンドケーキ ジョア	節分パウンドケーキ ジョア
3	土	チキンカレー フルーツ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
4	日	休 日					
5	月	白身フライ コールスローサラダ なめこ汁	ベーコン 白身フライ キャベツ きゅうり コーン缶 トマト なめこ 豆腐 ねぎ	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
6	火	目玉焼き モヤシ炒め 豚汁	豚肉 卵 もやし 人参 椎茸 ピーマン 白菜 椎茸 牛蒡 高野豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
7	水	フランクフルト ポテトサラダ トマトマリネ 牛乳	ウインナー ハム じゃが芋 きゅうり 人参 コーン缶 トマト	ごはん	おかし	フルーツ ヨーグルト	フルーツ ヨーグルト
8	木	チキンとれんこんのサクサク揚げ 野菜サラダ わかめ汁	鶏肉 れんこん レタス きゅうり カニカマ トマト 豆腐 わかめ 長ネギ	ごはん	おかし	焼きいも 牛乳	焼きいも 牛乳
9	金	ほうれん草と豚バラの Pasta 白菜スープ	豚バラ ほうれん草 玉ねぎ 椎茸 スパ麺 白菜 人参	麺	おかし	おかし リンゴジュース	おかし リンゴジュース
10	土	ポークカレー フルーツ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
11	日	建国記念日					
12	月	振替休日					
13	火	豚玉炒め マカロニサラダ 菜っ葉汁	豚肉 卵 玉ねぎ マカロニ 人参 きゅうり ツナ缶 トマト 菜っ葉 油揚げ とろろ昆布	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
14	水	ハムカツミルフィーユ 野菜サラダ 牛乳	ハム スライスチーズ 卵 レタス きゅうり カニカマ トマト	ごはん	おかし	バレンタインスイーツ ♡ 牛乳	バレンタインスイーツ ♡ 牛乳
15	木	マーボー豆腐 チャプチェ わかめスープ	ひき肉 豆腐 長ネギ 春雨 人参 椎茸 ピーマン トマト わかめ 白ごま	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
16	金	野菜たっぷり味噌ラーメン	ひき肉 中華麺 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 椎茸 ニラ 麩 なた 麺マ 長葱	麺	おかし	おかし ジョア	おかし ジョア
17	土	キーマカレー フルーツ	ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
18	日	休 日					
19	月	ほっけ照り焼き ほうれん草とひじきの鉄分サラダ 納豆汁	ほっけ ほうれん草 ひじき コーン缶 ツナ缶 トマト 納豆 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
20	火	オムライス ごまごまチキン サラダ お吸い物	ひき肉 玉ねぎ 人参 卵 鶏肉 ごま きゅうり トマト 銀たら 三つ葉 花麩	ごはん	おかし	手作りケーキ 牛乳	手作りケーキ 牛乳
21	水	クリームシチュー スパサラ フルーツ缶	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 スパ麺 きゅうり ツナ缶 トマト	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
22	木	豚バラ大根 きゅうりの塩昆布和え もやし汁	豚ばら 大根 人参 卵 きゅうり 塩昆布 トマト もやし 椎茸 豆腐 油揚げ	ごはん	おかし	おかし ヤクルト	おかし ヤクルト
23	金	天皇誕生日					
24	土	ハヤシカレー フルーツ	牛肉 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
25	日	休 日					
26	月	カレイのから揚げ ひじき炒め煮 白菜汁	カレイ ひじき 人参 糸こん 高野豆腐 トマト 白菜 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
27	火	ウインナー入りスクランブルエッグ ほうれん草胡麻和え かぼちゃ汁	ウインナー 卵 ほうれん草 ちくわ ごま トマト 南瓜	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
28	水	アメリカンドック ミモザサラダ 牛乳	ソーセージ 卵 キャベツ 人参 きゅうり トマト	ごはん	おかし	フルーツ ヨーグルト	フルーツ ヨーグルト
29	木	牛すき焼き風 きゅうりともやしの酢の物 豆腐汁	牛肉 玉ねぎ 糸こん 焼豆腐 白菜 きゅうり もやし ちくわ トマト 豆腐 椎茸 長葱 油揚げ	ごはん	おかし	おにぎり 麦茶	おにぎり 麦茶

2月20日（火）はお誕生会です。ご飯はいりません。

～乾燥食品を味わう～

日本の気候・風土の中で育まれた乾燥食品。食べやすさに配慮して、やわらかくゆでたり、下味をつけるなど、調理を工夫することによりバラエティ豊かな献立になります。1月に初登場した『切り干し大根の胡麻マヨサラダ』は、ちゅうりっぷ組で大人気

でした☆乾物は栄養や旨味がぎゅっと凝縮されています。切り干し大根の場合、食物繊維やカルシウム、鉄分は生の大根の2～3倍以上もあります。保存性も優れているので、ストックしておくいつでも献立に加えることが出来るのも乾物の利点ですね！

