

令和6年 2月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	バリバリ春巻き丼 豆腐とツゲのソープ フルーツ豆乳かん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワナンの皮/サラダ油/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/調製豆乳/スキムミルク/普通牛乳/プレーンヨーグルト	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/トマト(冷蔵、冷凍)/チンゲンサイ/みかん缶詰/レーズン	牛乳 レーズンコーン
2 金	大豆入りじゃこご飯 塩からあげ ごまヨサラダ 味噌汁(厚揚げ・なめこ)	七分米/ごま油/小麦粉/片栗粉/サラダ油/マヨネーズ/砂糖/ごま/じゃがいも	大豆/しらす干し/鶏むね(皮付、生)/生揚げ/味噌/普通牛乳/あおのり(素干し)	にんにく/もやし/キャベツ/にんじん/なめこ(生)/玉葱/スイートコーン缶	牛乳 ジャーマンポテト
3 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖	豚大型もも(脂身付、生)/プレーンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
5 月	麦ご飯 ジャガイモのひき肉炒め きゅうりのピクルス ずまし汁(わかめ・小松菜) ブルー	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/片栗粉/マカロニ(乾)	生揚げ/豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)/乾燥わかめ/普通牛乳/きな粉	赤ピーマン/キャベツ/しょうが/グリーンピース/きゅうり/レモン汁/白ねぎ/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 マカロニきな粉
6 火	味噌煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	うどん(ゆで)/砂糖/小麦粉/サラダ油/七分米/ごま油/ごま	豚大型もも(脂身付、生)/生揚げ/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおのり(素干し)/花鰹/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/小松菜/パプリカ	麦茶 おかかのおにぎり チーズ
7 水	麦ご飯 鮭のムニエル・ラビゴットソース マッシュポテト コンソメスープ(小松菜・エキ)	七分米/押麦/小麦粉/オリーブ油/じゃがいも/食塩バター/砂糖/食塩不使用バター	鮭/普通牛乳/味噌/スキムミルク	玉葱/きゅうり/にんじん/小松菜/えのきたけ	牛乳 味噌クッキー
8 木	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ごま和え 雲片汁	七分米/押麦/じゃがいも/しらす干し/砂糖/ごま(ねり)/片栗粉/小麦粉/蒸し中華めん/サラダ油	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/豚ひき肉/あおのり(素干し)/花鰹	にんじん/グリーンピース/キャベツ/もやし/ごぼう/大根/ぶなしめじ/しょうが/白ねぎ/玉葱/ピーマン	麦茶 やきそば
9 金	星の子パン さ色ピクルス ミネストローネ	強力粉(1等)/食塩不使用バター/砂糖/じゃがいも/サラダ油/七分米/ごま(乾)	普通牛乳/スキムミルク/豚ベーコン/大豆/味噌/たべる小魚	きゅうり/大根/にんじん/レモン汁/玉葱/セロリ/赤ピーマン/にんにく/トマト缶ホール	麦茶 五平餅 食べる煮干し
10 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらす干し/砂糖/切麩	豚大型もも(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ	牛乳 お菓子
13 火	具沢山マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ(大根・わかめ)	七分米/押麦/砂糖/片栗粉/ごま油/緑豆はるさめ/ごま/さつまいも/水あめ/サラダ油	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/きゅうり/キャベツ/大根	牛乳 大学芋
14 水	麦ご飯 変わりがんどき カムカムサラダ ずまし汁(麩・ツゲ)	七分米/片栗粉/サラダ油/砂糖/押麦/ごま油/切麩	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/スキムミルク/するめ/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	白ねぎ/にんじん/切干大根/もやし/チンゲンサイ/いちご(生)	牛乳 スペシャルココアプリン
15 木	鶏肉のトマトスパゲティ ツナフレンチサラダ 豆乳コンソープ	スパゲティ(乾)/サラダ油/小麦粉/砂糖/七分米	鶏むね(皮付、生)/スキムミルク/パルメザンチーズ/ツナ缶/調製豆乳/普通牛乳/ウィンナー	にんにく/玉葱/にんじん/ピーマン/トマト缶ホール/グリーンピース/キャベツ/もやし/きゅうり/小松菜/クリームコーン缶/スイートコーン缶(冷蔵、茹)	牛乳 ミルクリゾット
16 金	お弁当の日	クラッカー	牛乳	いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
乳児(1.2歳)	470	20.1	15.4	302	1.4
幼児(3.4.5歳)	522	21	16.2	234	1.5

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
19 月	豆まめカレーライス 小松菜とコーンのサラダ バナナヨーグルト	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/ホットケーキミックス	豚ひき肉/大豆/木綿豆腐/プレーンヨーグルト/普通牛乳/絹ごし豆腐/豆乳/スキムミルク	にんにく/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/小松菜/スイートコーン(冷蔵、冷凍)/バナナ/レモン汁	牛乳 ココアドーナツ
20 火	麦ご飯 鮭の味噌漬焼き 野菜の磯香和え 味噌汁(えのき・厚揚げ) オレンジ	七分米/押麦/砂糖/ごま/ごま油/片栗粉	さわか(生)/味噌/焼きのり/生揚げ/普通牛乳/スキムミルク/調製豆乳/きな粉	キャベツ/小松菜/にんじん/えのきたけ/パプリカ	牛乳 豆乳もち
21 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 中華風納豆和え 中華スープ	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/ごま油/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	豚レバー(生)/挽きわり納豆/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳/しらす干し/あおのり(素干し)	しょうが/にんにく/にんじん/きゅうり/小松菜	牛乳 カルシウムラスク
22 木	ピラフ ハンバーグ ピクルス コンソメスープ	七分米/サラダ油/パン粉/砂糖/ホットケーキミックス/粉チーズ	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/スキムミルク/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/プレーンヨーグルト	スイートコーン缶/玉葱/にんじん/きゅうり/大根/レモン汁/小松菜/エリンギ(生)/パセリ(葉、生)/りんご/いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ
24 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
26 月	麦ご飯 タンドリーチキン 三種の温野菜 豆腐と野菜のスープ	七分米/押麦/じゃがいも/砂糖	鶏むね(皮付、生)/プレーンヨーグルト/木綿豆腐/普通牛乳/きな粉	にんにく/しょうが/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
27 火	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 ごま和え のっぺい汁	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま(ねり)/さといも/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/パン粉	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/鶏若鶏肉むね(皮無、生)/普通牛乳/スキムミルク	しょうが/キャベツ/にんじん/もやし/かぶ/まいたけ	牛乳 ポテトフライ
28 水	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 豆腐とツゲのソープ	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/砂糖/食パン/有塩バター	豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/普通牛乳	切干大根/しょうが/ピーマン/赤ピーマン/エリンギ(生)/きゅうり/スイートコーン(冷蔵、冷凍)/チンゲンサイ	牛乳 ココアトースト
29 木	麦ご飯 サバのトマト煮 マカロニサラダ 野菜スープ	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/マカロニ(乾)/マヨネーズ/じゃがいも/コーンフレーク	まさば(生)/パルメザンチーズ/ツナ缶/牛乳/きな粉	にんにく/玉葱/グリーンピース(ゆで)/ぶなしめじ/トマト缶ホール/きゅうり/にんじん/レモン汁/キャベツ/スイートコーン缶/レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク

《♪季節メニューのレシピのご紹介♪》

大豆入りじゃこご飯

大豆はまめまきで使う炒り大豆を使用します。そのまま炊き込めて、香ばしくて美味しいです。

<p>(材料4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お米……3合 ・炒り大豆…1袋 ・塩…小さじ1/2弱 ・醤油…小さじ2 ・酒…少々 ・じゃこ……50g ・白ごま…小さじ1 ・ごま油…小さじ1/2 	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①お米は研いで30分以上おく ②炊く直前に調味料と炒り大豆をいれて炊く。 ③じゃことごまをごま油をひいたフライパンで軽く炒る。 ④炊き上がったご飯に炒ったじゃことごまを混ぜる。
--	--