



2月の給食献立表



平成29年1月31日
北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	水		チーズハンバーグ・フライドポテト スパゲティサラダ・みそ汁 いよかん	パン粉・マヨネーズ じゃが芋・油 スパゲティ	豚ひき肉・チーズ ハム・厚揚げ 煮干・味噌	玉葱・人参・きゅうり キャベツ・いよかん	スティック野菜	★フルーツ白玉	E519 F22.5 P18.1食塩1.5
2	木		洋風おでん・ふりかけ ごま和え・牛乳 りんご	じゃが芋・砂糖 すりごま	鶏もも肉・ウインナー 牛乳	大根・人参・ブロッコリー こんにゃく・小松菜・キャベツ りんご	ぱりんこ 麦茶	ヨーグルト	E309 F6.6 P14.7食塩1.6
○ 3	金	豆まき	赤鬼ライス ブロッコリーサラダ コーンスープ・いちご	バター・油 ごはん	鶏もも肉・ウインナー のり・卵・わかめ 豆腐	玉葱・人参・パプリカ・葱 マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・コーン・いちご	ももゼリー	★恵方ロール 牛乳	E442 F13.6 P15.4食塩2.2
4	土		豚汁・ふりかけ・牛乳・バナナ	じゃが芋	豚肩肉・厚揚げ 煮干・味噌・牛乳	人参・ごぼう・つきこん・葱 バナナ		お菓子 牛乳	E375 F16.8 P17.8食塩1.8
6	月		白菜と鶏団子のスープ きんぴらごぼう・バナナ	片栗粉・ごま油 春雨・砂糖 炒りごま	鶏ひき肉・昆布 かつお節・卵 さつま揚げ	玉葱・白菜・椎茸・ほうれん草 ごぼう・人参・バナナ	いよかん	バウムクーヘン 牛乳	E295 F7.4 P13.9食塩1.4
○ 7	火	にこにこ広場	手巻きずし(未満児:細巻き) ほうれん草の炒り煮 わかめスープ・りんご	ご飯・砂糖・油 マヨネーズ・焼き麴 炒りごま・ごま油	鶏ひき肉・かにかま のり・ツナ・納豆・卵 豚肩肉・わかめ・豆腐	人参・きゅうり・玉葱・ピーマン ほうれん草・葱・りんご	いちご牛乳	★野菜チップス 牛乳	
8	水	泉小体験入学 入学説明会	ハッシュドボーク・白菜サラダ ふりかけ・野菜ジュース バナナ	バター・油・砂糖	豚もも肉・ハム 牛乳	玉葱・人参・マッシュルーム 白菜・きゅうり・バナナ	さつまいもの甘煮 麦茶	★アップルパイ 牛乳	E454 F20.9 P18.4食塩2.3
9	木		鮭の甘辛揚げ・お浸し・みそ汁 いよかん	片栗粉・油・砂糖	鮭・厚揚げ 煮干・味噌	生姜・人参・ピーマン ほうれん草・大根・しめじ パプリカ・いよかん	バナナ	★ココア団子 牛乳	E402 F20.3 P19.1食塩2.1
10	金	一日入園 入園説明会	五目卵焼き・こぎつね和え チーズ納豆・みそ汁 いちご	油・砂糖	卵・鶏ひき肉・ツナ 薄揚げ・煮干・味噌 納豆・チーズ・豆腐	人参・椎茸・葱・大根 きゅうり・小松菜・いちご	りんご	ヨーグルト	E372 F18.7 P24.3食塩2.5
13	月	平田小保護者 入学説明会	さばの味噌煮・甘酢和え すまし汁・デコポン	砂糖・すりごま	さば・味噌・豆腐 さば節・昆布	大根・人参・生姜・もやし きゅうり・コーン・ほうれん草 椎茸・デコポン	りんごジュース	さつぼろポテト ☆りんごジュース	E283 F15.8 P21.6食塩2.8
14	火	サッカー(国体)	豆腐のかにあんかけ ふりかけ・ごま和え・みそ汁 りんご	ごま油・片栗粉 焼麴・ごま	豆腐・かに・煮干	人参・椎茸・葱・孟宗・もやし チンゲン菜・生姜・ほうれん草 えのき・りんご	スティック野菜	★いちごマドレーヌ 牛乳	E332 F16.4 P18.9食塩2.7
15	水		肉じゃが・野菜の和え物 なめこ汁・バナナ	じゃが芋・油・砂糖 炒りごま	豚もも肉・かまぼこ 昆布・煮干・味噌 豆腐	玉葱・つきこん・しめじ・人参 キャベツ・きゅうり・なめこ バナナ	ビスコ 麦茶	★コーンマヨパン 牛乳	E358 F10.6 P19.4食塩2.4
16	木	役員開票	スパイシーチキン・ブチトマト かぶのミルクスープ コールスロー・いよかん	片栗粉・油・バター	鶏もも肉・ベーコン 牛乳	にんにく・キャベツ・きゅうり 人参・コーン・トマト・かぶ 玉葱・ほうれん草・いよかん	プリン	★麦飯おにぎり 麦茶	E406 F19.5 P18.4食塩2.2
17	金	かもしか終了式	鮭の和風ムニエル・のり佃煮 ほうれん草のお浸し・みそ汁 りんご	油・薄力粉 バター	鮭・のり・厚揚げ 煮干・味噌	パセリ・ほうれん草・人参 コーン・白菜・りんご	バナナ	ヨーグルト	E367 F15.1 P20.6食塩2.4
18	土	サッカー大会	クリームシチュー・ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	バター・じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ・コーン いよかん・野菜ジュース		お菓子 牛乳	E303 F9.8 P12.9食塩1.9
20	月		豚肉の中華ソテー・伴三絲 みそ汁・りんご	砂糖・油・春雨 ごま油	豚肩肉・卵 ハム・豆腐 煮干・味噌	玉葱・ピーマン・にんにく きゅうり・人参・チンゲン菜 椎茸・りんご	粉ふき芋 麦茶	味噌パン 牛乳	E452 F24.1 P18.6食塩2.1
21	火		キャベツ畑のメンチカツ・ゆかり 白菜のおかか和え・すまし汁 いよかん	薄力粉・パン粉 油・焼麴	豚ひき肉・卵・豆腐 わかめ・かつお節 昆布	キャベツ・玉葱・白菜・人参 きゅうり・いよかん	いちご	★みかん寒天	E397 F16.6 P16.9食塩2.7
22	水	リトミック	鶏肉のソテー・ツナサラダ 白いんげんのミルクスープ 味付けのり・バナナ	オリーブ油・油 砂糖・じゃが芋 バター	鶏もも肉・ツナ ウインナー・牛乳 のり	にんにく・キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・コーン・椎茸 ブロッコリー・バナナ	りんご	★アメリカンドッグ 牛乳	E418 F16.6 P21.9食塩1.5
○ 23	木	誕生会	麻婆ラーメン・ゼリーアラモード	中華麺・砂糖・油 片栗粉・ゼリー	昆布・豆腐 豚ひき肉・エビ 味噌	葱・人参・ニラ・生姜・にんにく いちご	ヤクルト	★ケーキ 麦茶	E636 F19.9 P23.7食塩5.2
24	金	バス代振替日	ブリのカレー揚げ・みそ汁 根菜とひじきのサラダ いよかん	片栗粉・油・砂糖 すりごま・じゃが芋	ブリ・ひじき 煮干・味噌	にんにく・れんこん・人参 きゅうり・コーン・小松菜 いよかん	バナナ	ヨーグルト	E432 F23.3 P17.5食塩1.8
25	土		すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豚肩肉・豆腐 牛乳	白菜・玉葱・人参・しらたき 葱・椎茸・バナナ		お菓子 牛乳	E342 F15.9 P15.0食塩1.4
27	月		さわらとごぼうの煮つけ・みそ汁 ビーフンと野菜のソテー いちご	砂糖・ビーフン 油・ごま油	さわら・ベーコン 豆腐・煮干・味噌	ごぼう・生姜・キャベツ・玉葱 人参・椎茸・ピーマン・小松菜 いちご	ぶどうゼリー	★ごませんべい 牛乳	E375 F14.2 P19.3食塩2.0
28	火		鶏肉の甘酢あん・ポテトサラダ みそ汁・りんご	片栗粉・砂糖 じゃが芋・焼麴	鶏もも肉・煮干 味噌	きゅうり・人参・みかん缶 白菜・しめじ・りんご	バナナ	★ほうれん草蒸しパン 牛乳	E404 F12.0 P19.6食塩2.0

○お弁当のいない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

☆未満児牛乳

★手作りおやつの日



14日はバレンタイン♥豆腐ガトーショコラを作ってみませんか♥

(作り方)

(材料) 15cm丸型1台分

- * ホットケーキミックス・・・40g
- * 絹ごし豆腐(水切りなし)・・・100g
- * チョコレート・・・100g
- * 卵・・・2個
- * 砂糖20g

- ①チョコレートを刻み、耐熱ボウルに入れ600wのレンジで1分加熱し混ぜ溶かしたら、豆腐を加えさらに混ぜる。
- ②ホットケーキミックスをふるいながら入れ混ぜ、滑らかにします。
- ③溶き卵を加えむらなく混ぜたら型に流し入れ台に数回落とし気泡を潰し、170度予熱済みオーブンで25分～30分焼きます。
- ④取り出して竹串を刺し生地がついて来なければ出来上がり♥

※仕上げに粉砂糖や、生クリームなどを添えてもイイですね！



節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや、商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の方角を見ながら黙って丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的に知られるようになってきました。

