



2月 予定献立表 & 給食だより



※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。

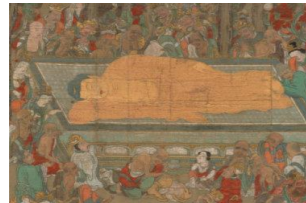


認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01木	ごはん、中華スープ、チャブチェ、ナムル、くだもの	じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、米	○牛乳、牛肉(肩)、○生クリーム、ハム	くだもの、たまねぎ、キャベツ、○りんご、にんじん、○みかん缶、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、干しいたけ	○牛乳、○プリンアラモード	16金	ごはん、バターチキンカレー、スパゲティのサラダ、くだもの	○小麦粉、○さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、スパゲティ、米粉、オリーブ油、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、ハム、○バター、○卵、バター	くだもの、たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん	○牛乳、○さつまいものケーキ
02金	節分・お誕生日会・ふるさと給食 ごはん、みそラーメン、いわしの三色丼、れんこんマヨ和え、お楽しみデザート	ゆでそば、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、三温糖、○砂糖、ごま油、○黒ごま、米ザート	○牛乳、○つぶしあん(砂糖添加)、○豆乳、いわし、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、○卵	にんじん、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	○牛乳、○鬼まんじゅう	17土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	○砂糖、米粉、砂糖、油、米	○牛乳、○卵、牛肉(肩)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、みかん缶、にんじん、えのきたけ、しめじ	○牛乳、○プリン
03土	ごはん、みそ汁、ツナのあまから丼、くだもの	○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○生クリーム、油揚げ、○ゼラチン	くだもの、こまつな、もやし、にんじん、カットわかめ、○レモン果汁	○牛乳、○豆乳ムース	19月	絵本給食(さかなださかなだ) ごはん、吉野汁、さけのちゃんちゃん焼き、大根のサラダ、くだもの	○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、片栗粉、○三温糖、米	○牛乳、さけ、○豆乳、ツナ油漬缶、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	くだもの、だいこん、○りんご、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、こまつな、たまねぎ、しめじ、ねぎ、ひじき	○牛乳、○アップルケーキ
05月	ふるさと給食 ごはん、元氣スープ、回鍋肉、南瓜とじゃが芋のサラダ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、豚肉(ばら)、○調製豆乳、木綿豆腐、○卵、○バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、○マーレード、ピーマン、にんにく、しょうが	○牛乳、○マーレードケーキ	20火	ごはん、白菜とベーコンのみそ汁、千草卵焼き、筑前煮、くだもの	○食パン、さといも、板こんにゃく、○グラニュー糖、砂糖、米	○牛乳、卵、○豆乳、鶏もも肉、○卵、白みそ、ベーコン、かまぼこ	くだもの、はくさい、だいこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ	○牛乳、○豆乳フレンチトースト
06火	ふるさと給食 ごはん、すまし汁、さばの竜田揚げ、海苔納豆、白菜のごまあえ、くだもの	さといも、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま、○グラニュー糖、砂糖、米	○牛乳、さば、挽きわり納豆、油揚げ、○バター、○卵	いちご、はくさい、だいこん、にんじん、味付けのり、塩こんぶ	○牛乳、○メロンパンクッキー	21水	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、あじのさっぱり甘酢ソース、キャベツとウインナーの蒸し煮、くだもの	○じゃがいも、油、○油、片栗粉、砂糖、米	○ヨーグルト(ドリンク)、あじ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ、○あおのり	○飲むヨーグルト、○フライドポテト
07水	ごはん、みそ汁、肉団子のほくほく煮、わかめサラダ、くだもの	○コーンフレーク、片栗粉、○油、砂糖、ごま油、ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ	だいこん、くだもの、キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、ねぎ、しょうが	○飲むヨーグルト、○マシュマロサクサクボール	22木	愛情の日	○ホットケーキ粉	○牛乳○つぶしあん(砂糖添加)、○バター		○牛乳、○あずきスコーン
08木	ごはん、中華スープ、焼きそば、鶏の唐揚げ、くだもの	焼きそばめん、○もち米、○米、油、片栗粉、○砂糖、天かす、米粉、かつお節	鶏もも肉、木綿豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(肩)、○きな粉、かつお節	くだもの、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり	○お茶、○おはぎ	24土	ごはん、すまし汁、野菜そぼろ丼、くだもの	片栗粉、油、米粉、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、○ゼラチン	○オレンジ濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、○みかん缶、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	○牛乳、○ゼリー
09金	ごはん、みそ汁、鮭のフライタルタルソース、ひじきの炒り煮、くだもの	さといも、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、ちくわ	くだもの、○りんご、にんじん、ひじき、たまねぎ、ねぎ	○牛乳、○アップルパイ	26月	ごはん、みそ汁、白身魚のにしき焼き、鶏肉とれんこんの煮物、くだもの	○食パン、○黒砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、米	○ヨーグルト(ドリンク)、たら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター	くだもの、れんこん、にんじん、いんげん、ピーマン、カットわかめ、干しいたけ	○飲むヨーグルト、○かりんとうトースト
10土	ごはん、すまし汁、牛丼、くだもの	油、片栗粉、米	○牛乳、牛肉(肩)、○ゼラチン	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、くだもの、○みかん缶、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	○牛乳、○ゼリー	27火	ごはん、冬野菜のクリームライス、ツナサラダ、くだもの	○米、さといも、米粉、油、砂糖、米	豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ	くだもの、キャベツ、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○しめじ、コーン缶、カリフラワー、○にんじん、○ごぼう、にんにく	○お茶、○かやく御飯
13火	ごはん、肉うどん、ちくわ磯辺揚げ、白菜とツナのごま和え、くだもの	○米粉、干しうどん、○砂糖、油、小麦粉、○油、ごま、砂糖、米	○牛乳、ちくわ、○豆乳、牛肉(肩)、○つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、かまぼこ、油揚げ	くだもの、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、あおのり	○牛乳、○米粉あずき蒸しパン	28水	ごはん、わかめのスープ、肉団子の酢豚風、マッシュサラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、米	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、○ゼラチン	くだもの、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、ねぎ	○牛乳、○ココアプリン
14水	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、ピビンバ、切干大根の旨煮、くだもの	○小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	くだもの、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	○牛乳、○ココアクッキー	29木	食育(魚の体はどうなってるの?) ごはん、豆腐すまし汁、さけのサラダ焼き、昆布旨煮、くだもの	○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、油、砂糖、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○卵、○バター、さつま揚げ	くだもの、にんじん、○にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、クリームコーン缶、さやえんどう	○牛乳、○キャラットケーキ
15木	ごはん、豆乳スープ、赤魚あんかけ、マーボー大根、くだもの	○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、米	豆乳、あかうお、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、豚ひき肉、赤みそ、○ゼラチン	くだもの、はくさい、だいこん、たまねぎ、○ブルーベリージャム、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、○レモン果汁、にんにく、しょうが	○お茶、○ヨーグルトムース						

涅槃会 (ねはんえ) 2月15日

仏教では、ブツタ(お釈迦さま)の死を単なる死と考えず、永遠の真理であるさとりの世界に帰られた(涅槃)として、この日をおつとめします。



～鬼まんじゅう～

材料 (8個分)
 サツマイモ・・・中くらい1本
 ホットケーキミックス・・・150g
 砂糖・・・40g
 卵・・・1個
 牛乳・・・120cc



作り方

- ①サツマイモをサイコロ状に切って砂糖をまぶしてラップをしてレンジでチンする。
- ②牛乳、残りの砂糖、卵を入れよく混ぜ、ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。
- ③2に、1のサツマイモとサツマイモから出てきた水分をまとめて入れて混ぜ、紙カップに入れる。
- ④ラップをふんわりとかけ600wで2分チン。火が通ってなかったら、再度チンする。



すごいぞ!大豆パワー



2月3日は節分。今月は、節分にちなんで、大豆のお話です。今から7000年ほど前から、世界中で食べられていた豆。日本では、ごはんを主食とした「日本型食生活」の中で、豆は重要な役割を果たしてきました。いろんな豆の中でも、特に大豆は、調味料やさまざまな食品に加工され、日本人の健康増進に役立ってきました。

大豆の栄養

大豆は、良質なたんぱく質がたくさんふくまれていることから「畑の肉」とよばれています。また、三大栄養素である「炭水化物」「脂質」もバランスよくふくまれます。そのほかにも、食物せんいやカルシウム、鉄なども豊富で、とても栄養価の高い食べ物です。

～認定こども園・保育所 せらのふるさと給食～

今月のせら食材



いちご みそ 豚

- ・みそラーメン
- ・ホイコーロー
- ・ピビンバ
- ・いちご