



平成30年

2月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				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	牛乳	★和風スパゲティ コールスローサラダ 白菜スープ りんご	スパゲティ乾/オリーブ油 /マヨネーズ/コッペパン/ 油/粉糖	鶏もも肉/ベーコン/のり/ 豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/しいたけ/しめじ/ えのき/にんじん/キャベ ツ/コーン缶/トマト/白菜/ 浅葱/りんご	牛乳 ★揚げ パン	577Kcal 19.8g
2	金	ヤクルト	赤おにご飯 ポイルウイナー 五目豆 すまし汁 デコボン	白米/コーンスナック/板 こんにゃく/砂糖/強力粉/ 小麦粉/オリーブ油/黒ご ま	ウイナー/大豆/高野豆 腐/のり/かまぼこ/わか め/牛乳	いんげん/胡瓜/ミニトマト /ごぼう/にんじん/干し椎 茸/みつば/デコボン	牛乳 黒ゴマ クッキー	582Kcal 19.4g
3	土	牛乳 せんべい	肉団子うどん かぼちゃの煮物 りんご	ゆでうどん/片栗粉/砂糖 /バターロール	みそ/豚ひき肉/生揚げ/ 牛乳/生クリーム	白菜/しいたけ/ねぎ/小 松菜/にんじん/かぼちゃ /りんご	牛乳 コアクリーム ロール	551Kcal 21.7g
5	月	牛乳 昆布	ご飯 いよかん 魚のバター焼き ごぼうサラダ ほうれん草のみそ汁	胚芽米/バター/油/マヨ ネーズ/さつま芋/水あめ /黒ごま	鮭/油揚げ/みそ/牛乳	ごぼう/にんじん/ピーマ ン/トマト/ほうれん草/い よかん	牛乳 ★大学芋	579Kcal 19.1g
6	火	牛乳 ウエハース	★ハヤシライス カリフラワーサラダ 豆腐のすまし汁 りんご	胚芽米/じゃが芋/油/マ ヨネーズ/砂糖	豚肩ロース肉/絹ごし豆 腐/なると/わかめ/牛乳/ 生クリーム	玉ねぎ/にんじん/カリフラ ワー/トマト/キャベツ/浅 葱/りんご/ぶどうジュ ース	牛乳 ★ソレー プゼ リー	578Kcal 19.4g
7	水	牛乳 クラッカー	パン ★ハンバーグ (キャベツ 胡瓜 トマト) 豆乳コーンスープ みかん	パンズパン/パン粉/胚芽 米/バター	豚ひき肉/牛乳/たまご/ 豆乳/ジョア/鶏もも肉	玉ねぎ/トマト/胡瓜/キャ ベツ/コーン缶/パセリ/み かん/にんじん/マッシュ ルーム	ジョア チキン ピラフ	582Kcal 24.0g
8	木	牛乳 いりこ	ご飯 りんご ★マーボー豆腐 たたき胡瓜 じゃが芋のみそ汁	胚芽米/ごま油/砂糖/片 栗粉/じゃが芋	木綿豆腐/豚ひき肉/み そ/ヨーグルト	ねぎ/にんじん/干し椎茸 /ニラ/胡瓜/玉ねぎ/浅葱 /りんご/バナナ/もも缶/ みかん缶	麦茶 ★ノル ツヨー グルト	533Kcal 19.0g
9	金	牛乳 ゆで人参 りんご ジュース	★焼きそば 大根サラダ わかめスープ いよかん	蒸し中華めん/油/マヨ ネーズ/ホットケーキミッ クス/甘納豆	豚肩ロース肉/なると/エ ビ/シーチキン/わかめ/ 牛乳/たまご	キャベツ/にんじん/もやし/ 大根/胡瓜/トマト/え のき/ねぎ/いよかん	牛乳 日粥豆 蒸しケ ーキ	577Kcal 20.4g
10	土	牛乳 ビスケット	パン みかん ポークビーンズ ブロッコリーサラダ キャベツスープ	バターロール/じゃが芋/ 油/砂糖/マカロニ	大豆/豚肩ロース肉/粉 チーズ/ロースハム/ベー コン/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/パセリ/ トマトジュース/ブロッ コリー/コーン缶/キャベツ/ トマト/しめじ/浅葱/みか ん	牛乳 マカロニ あべかわ	548Kcal 25.5g
13	火	牛乳 せんべい	★納豆チャーハン 鶏スペアリブ 大根の煮物 みかん もやしのみそ汁	胚芽米/油/ごま油/砂糖 /バター/クラッカー	納豆/たまご/鶏スペアリ ブ/みそ/さつま揚げ/油 揚げ/わかめ/牛乳/生ク リーム	にんじん/ねぎ/ピーマン/ 大根/もやし/みかん/り んご	牛乳 ★焼き りんご	565Kcal 24.5g
14	水	牛乳 干し芋	ご飯 りんご 魚の西京焼き れんこんのきんぴら むらくも汁	胚芽米/砂糖/ごま油/白 ごま/わんたんの皮/油	ぶり/みそ/たまご/牛乳/ チーズ	れんこん/にんじん/玉ね ぎ/チンゲン菜/りんご	牛乳 チーズ揚 げ	584Kcal 22.8g
15	木	ヤクルト	豆乳クリームライス じゃが芋ケチャップ炒め クラッカースープ いちご	白米/油/小麦粉/バター /じゃが芋/クラッカー/ ホットケーキミックス/砂 糖	ベーコン/エビ/豆乳/牛 乳/生クリーム/鶏もも肉/ 豚ひき肉/たまご 誕生	玉ねぎ/人参/ピーマン/ パセリ/ブロッコリー/いち ご	牛乳 マーブル マフィン	641Kcal 19.1g
16	金	牛乳 するめ	食パン ジャム わかさぎフライ ポテトサラダ 青菜スープ みかん	食パン/小麦粉/パン粉/ 油/じゃが芋/マヨネーズ	わかさぎ/たまご/牛乳/ 鶏もも肉/ベーコン	ジャム/胡瓜/にんじん/ コーン缶/トマト/小松菜/ みかん/大根/ねぎ	牛乳 すいとん	555Kcal 21.8g
24	土	牛乳 ビスケット	パン ポークビーンズ キャベツスープ みかん	バターロール/じゃが芋/ 油/砂糖/マカロニ	大豆/豚肩ロース肉/粉 チーズ/ベーコン/牛乳/ きな粉	にんじん/玉ねぎ/パセリ/ トマトジュース/ブロッ コリー/キャベツ/しめじ/浅 葱/みかん	牛乳 マカロニ あべかわ	526Kcal 24.3g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

★印はあひる組リクエストメニューです。

月平均栄養価

エネルギー 570Kcal

たんぱく質 21.2g

暦の上では立春を迎えますが、冬本番の季節になります。

先月は園でもインフルエンザが流行しましたが、2月は寒さが増してインフルエンザを筆頭に風邪や感染性胃腸炎などの感染が拡大する時期でもあります。予防のためのがいや手洗い、部屋の換気など十分に行うようにしましょう。

厳しい寒さをのり切るためにもバランスのとれた食事・休養を心がけましょう。

(冬が旬の食材)

みかん

みかんにはビタミンCや食物繊維、さまざまな栄養素が含まれていて冬の健康維持に欠かせません。風邪を予防し、免疫力を高めるなどの効果があるといわれています。特に薄皮や薄皮についたスジに食物繊維が多く含まれているので、皮をむいて食べるときは果肉と一緒に食べると消化にいいといわれています。風邪予防に効果があると言われている果物ですが、おなかの風邪のときは、胃腸に負担をかけてしまうので食べるのを控えましょう。



ブロッコリー

一年中売られているブロッコリーですが旬は冬。寒さでブロッコリーの甘みが増します。ビタミンCやβ-カロテンが豊富です。栄養は茎にもたっぷりなので、茎も捨てずに調理しましょう。緑色が濃く、つぼみが固く密集しているもの、芯に空洞がないものがおすすめです。

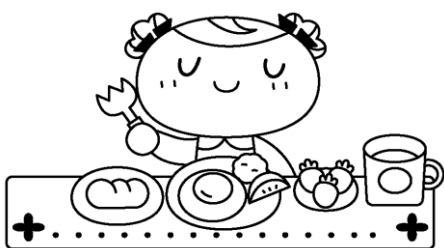
ブロッコリーに含まれるβ-カロテンは油と一緒にとると吸収率が高まるので油を使ったドレッシングやマヨネーズとの相性抜群です。



白菜

味にくせのない食材で応用範囲が広く、カロリーも低いのでダイエット向きです。煮込むことで食べやすくなり、食物繊維もたっぷりとることができます。

葉の部分にはビタミンCが多く含まれ、風邪の予防や美肌効果に期待が持てます。芯の部分にはカリウムが多く含まれているので、高血圧やむくみが気になる人は芯の部分を積極的に食べましょう。



節分には炒った大豆を

節分には邪気をはらうために豆まきをし、自分の数え年の数の豆を食べます。豆は炒った大豆を使いますが、昔の家は家の中に土間があり、そのまま豆をまくと芽が出てくるおそれがあったため、それを防ぐ目的から炒るようになったといわれています。また、豆を炒ると固さが増し、鬼を退治するのに適しているという説もあります。



アップルパイの作り方 (8個分)

(材料)

冷凍パイシート	4枚
卵黄	1個分
(煮りんご 作りやすい分量)	
りんご	1個
砂糖	大さじ1
バター	10g

(作り方)

- ①冷凍パイシートを半解凍し、4等分する。8枚の真ん中辺りに3本ほど切りこみを入れる。
- ②りんごの皮をむいて8等分に切り、スライスする。(切り方は角切りでも何でもよいです。)
- ③フライパンにりんご、バター、砂糖をいれ水気がなくなるまで煮て冷ましておく。
- ④切りこみを入れていない方のパイシートの中央に③の煮りんごをのせ、その上に①の切りこみを入れたパイシートをかぶせ、周りをフォークで押して閉じる。
- ⑤刷毛で卵液を表面に塗り180℃に熱したオーブンで20~25分焼く。
※表面に塗る卵はなくてもOK。
お好みで煮りんごにシナモン少々を加えても美味しいです。

