



令和3年 2月献立表

田無北原保育園



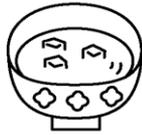
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15	月	牛乳 せんべい	パン ★クリームシチュー 菜の花サラダ いちご	コッペパン/バター/じゃが芋/米粉/砂糖/オリーブ油/胚芽米/もち米/ごま油	豚もも/豆乳/牛乳/鶏もも	玉葱/人参/ほうれん草/菜の花/コーン缶/トマト/いちご/干し椎茸	牛乳 中華 おこわ	581Kcal 24.6g
2 16	火	牛乳 ビスケット	もち麦ご飯 りんご 魚の照り焼き 切干大根の煮物 生揚げのみそ汁	胚芽米/もち麦/ごま/砂糖/中華麺/ごま油	鱈/さつま揚げ/生揚げ/みそ/なると/焼き豚/わかめ	生姜/人参/切干大根/絹さや/玉葱/あさつき/りんご/もやし	麦茶 ★醤油 ラーメン	577Kcal 25.4g
3	水	牛乳 せんべい	鬼さんカレー ブロッコリーの丸刈 キャベツスープ デコボン	胚芽米/油/じゃが芋/バター/はちみつ/マヨネーズ/メープルシロップ/ホットケーキミックス	豚ひき/蒸し大豆/海苔/たまご/牛乳	玉葱/りんご/人参/ブロッコリー/カリフラワー/キャベツ/えのきたけ/あさつき/デコボン	牛乳 ★メープル カップケーキ	638Kcal 22.7g
4 18	木	牛乳 ゆで人参	ご飯 みかん 魚の磯辺揚げ かぶの甘酢漬け 白菜のみそ汁	胚芽米/米粉/油/砂糖/さつま芋/バター	青海苔/油揚げ/みそ/わかめ/牛乳/生クリーム 幼児:わかさぎ 乳児:白身魚	かぶ/きゅうり/人参/白菜/みかん	牛乳 ★スイート ポテト	571Kcal 20.1g
5 17	金 水	牛乳 ウエハース	ジャージャーうどん 中華豆腐サラダ ニラ玉汁 いよかん	うどん/ごま油/砂糖/片栗粉/ごま/寒天/せんべい	豚ひき/みそ/木綿豆腐/たまご/牛乳	生姜/葱/人参/椎茸/ピーマン/きゅうり/コーン缶/トマト/にら/いよかん/ぶどうジュース	牛乳 ★ぶどうゼリー せんべい	599Kcal 22.9g
6 20	土	牛乳 クラッカー	パン 鶏のトマト煮 チンゲン菜スープ オレンジ	ロールパン/オリーブ油/砂糖/胚芽米	鶏もも/チーズ/牛乳/かつお節 幼児:海苔	玉葱/マッシュルーム/トマトジュース/ブロッコリー/チンゲン菜/人参/コーン缶/オレンジ	牛乳 おほか おにぎり	546Kcal 25.4g
8 22	月	牛乳 せんべい	パン ★ポテトグラタン 肉団子スープ いちご	パンズパン/じゃが芋/バター/米粉/片栗粉/マカロニ/油	鶏もも/ベーコン/牛乳/チーズ/豚ひき/たまご/ウインナー/かつお節	玉葱/マッシュルーム/生姜/椎茸/白菜/人参/エリンギ/あさつき/いちご/キャベツ	麦茶 焼き マカロニ	544Kcal 24.1g
9 25	火 木	牛乳 クラッカー	ほうとう風うどん 鶏手羽と根菜の煮物 りんご	うどん/砂糖/米粉/油	豚もも/生揚げ/みそ/牛乳/たまご 幼児:鶏手羽 乳児:鶏もも	人参/白菜/椎茸/葱/かぼちゃ/大根/絹さや/りんご/バナナ	牛乳 ★バナナ 天ぷら	595Kcal 24.5g
10 24	水	牛乳 スティック 胡瓜	★ハヤシライス ★りんごサラダ 水菜スープ オレンジ	胚芽米/油/小麦粉/じゃが芋/砂糖/ホットケーキミックス	豚もも/牛乳/たまご	玉葱/人参/キャベツ/きゅうり/りんご/レモン汁/水菜/しめじ/オレンジ	牛乳 ★ドーナツ	617Kcal 19.3g
12 26	金	牛乳 干し芋	ご飯 いちご 魚のごまみそ焼き 揚げ野菜サラダ 大根汁	胚芽米/砂糖/ごま油/ごま/油/小麦粉	めかじき/みそ/ちりめんじゃこ/牛乳/たまご/昆布	生姜/れんこん/かぼちゃ/いんげん/大根/人参/えのきたけ/春菊/いちご/葱/にら	牛乳 チヂミ	553Kcal 22.7g
13 27	土	牛乳 ウエハース	五目あんかけうどん かぶの煮物 いよかん	うどん/片栗粉/砂糖/食パン/マヨネーズ	豚もも/鶏ひき/牛乳/ツナ缶	人参/葱/椎茸/白菜/生姜/かぶ/いよかん	牛乳 ツナサンド	576Kcal 22.9g
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 いちご 豆腐つくねの照り焼き 青菜のソテー かまぼこのすまし汁	胚芽米/片栗粉/砂糖/バター/メープルシロップ/ホットケーキミックス	鶏ひき/絹ごし豆腐/たまご/ベーコン/かまぼこ/牛乳	れんこん/玉葱/椎茸/人参/小松菜/えのきたけ/あさつき/いちご	牛乳 ★メープル カップケーキ	584Kcal 21.2g
※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				誕生		月平均栄養価	エネルギー 575Kcal	たんぱく質 23.1g

暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。寒くて朝なかなか布団から出られない…朝食を食べる時間がない…なんて言っていると、脳や体にスイッチが入りません。脳を活動モードに切り替え、体を温めるためにも早寝早起きをし、しっかり朝食を食べて登園してきてくださいね♪
感染症や風邪、インフルエンザに負けず元気に過ごしましょう！



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



朝ごはんをおいしく食べるためにも

快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすり眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

<食育活動>

1/14 (木) つばめ組

10月に植えたほうれん草の収穫をしました。前日から「明日ほうれん草抜くんだよね？」と楽しみにしていたつばめさん♪根っこが長くて少し抜くのが大変でしたが、みんな頑張っていました。よく観察していて「根っこがピンクになってる」「葉っぱの形が違う」等子ども同士で話していました。ほうれん草が苦手な子も「美味しい！」と言ってよく食べていました。

1/22 (金) 幼児組各クラス

「冬野菜について知ってもらうイベント」を行いました。秋野菜イベント同様、冬が旬の野菜や果物をクイズ形式で歌い、何の野菜や果物が登場するか当ててもらいました。次に栄養士が三色食品群の話をし、最後に「すごいぞ！やさいーダンス」を踊りました。三色食品群は「食育北原列車」という三色の電車になっています。あひる組と玄関に展示してありますので、ご覧ください♪



旬のおすすめレシピ

ほうとう風うどん

<材料 4人分>

・油	適量
・豚肉	50g
・生揚げ	60g
・人参	40g
・白菜	100g
・椎茸	20g
・葱	40g
・かぼちゃ	120g
・かつお昆布だし	650g
・醤油	12g
・みりん	12g
・みそ	25g
・うどん	お好みの量

<作り方>

- ①生揚げ、人参、白菜を短冊切りにし、生揚げは油抜きしておく。
- ②椎茸をスライス、葱を小口切りにする。
- ③かぼちゃを一口大の食べやすい大きさに切る。
- ④油を入れて豚肉、人参を炒める。
- ⑤白菜、椎茸、葱を入れて軽く炒めたら、かつお昆布だしを入れて煮る。
- ⑥かぼちゃを入れて半分位火が通ったら調味料を入れる。
お好みのうどんにかけてお召し上がりください。

豚肉と野菜がたっぷり入っていて栄養満点！体も温まります♪