

今月の目標 冬野菜を食べて元気に過ごそう

2月のこんだて

さくらこども園



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	月	ごはん 豚汁 擬製豆腐 野菜炒め	牛乳 ココアパン	米、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉、米みそ、しらす干し、バター	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、しめじ、ごぼう、しいたけ、ねぎ、ひじき
2	火	巻き寿司 みそ汁 おでん 焼きししゃも	牛乳 ミニシュークリーム ポーロ	米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖	牛乳、生揚げ、ししゃも、卵、ちくわ、米みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しいたけ、焼きのり
3	水	ハリハリにんじん御飯 鶏だんご鍋 小松菜のおかかあえ 磯辺さつまいも りんご	牛乳 あんまん	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節	りんご、はくさい、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、切干、こんぶ、あおのり、しょうが
4	木	麦ごはん すまし汁 白身魚の天ぷら 田舎煮 みかん	グラノーラバー 豆乳	米、さといも、コーンフレーク、小麦粉、油、焼豆、砂糖	調製豆乳、たら、鶏もも肉、バター、卵、米みそ	にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ、みかん
5	金	ロールパン すきやき風うどん チリコンカン 牛乳	ビスケット チーズ	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、蒸し大豆、豚ひき肉、牛肉、チーズ、グリーンピース	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ
6	土					
7	日					
8	月	きのご御飯 豆乳みそ汁 豆腐の旨煮 ポテトサラダ	栄養たこ焼き かたくちいわし	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、調製豆乳、豚肉、たこ、油揚げ、ハム、卵、米みそ、いわし	はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、あおのり
9	火	食パン コンソメスープ 豚肉のカレー風味焼き コールスロー 牛乳	こぎつねごはん	食パン、米、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、りんごジャム、えだまめ、しょうが、カットわかめ、にんにく
10	水	お弁当の日	牛乳 焼きピロシキ	強力粉、小麦粉、パン粉、砂糖、カレー粉	豚肉、牛乳、卵、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ
11	木	建国記念日				
12	金	パン コンソメスープ マカロニサラダ ハートハンバーグ	バナナ せんべい	ロールパン、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、トマトピューレ
13	土					
14	日					

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
15	月	ごはん 豚汁 擬製豆腐 野菜炒め	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉、米みそ、しらす干し、バター	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、しめじ、ごぼう、しいたけ、ねぎ、ひじき
16	火	玄米ふりかけごはん みそ汁 豚肉のもち米蒸し いとこ煮 みかん	牛乳 鬼さんカップケーキ ★お誕生会	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、もち米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、おから、油揚げ、米みそ、無塩バター	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、しょうが
17	水	ごはん 豆腐みそ汁 さばのおろし煮 ナムル、黒豆、バナナ	ココアプリン せんべい	米、砂糖、ほろさめ、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、生クリーム、ハム、米みそ、ごま、黒豆	だいこん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、アガー
18	木	麦ごはん すまし汁 白身魚の天ぷら 田舎煮 みかん	グラノーラバー 豆乳	米、さといも、コーンフレーク、小麦粉、油、焼豆、砂糖	調製豆乳、たら、鶏もも肉、バター、卵、米みそ	にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ、みかん
19	金	ロールパン すきやき風うどん チリコンカン 牛乳	ビスケット チーズ	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、蒸し大豆、豚ひき肉、牛肉、チーズ、グリーンピース	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ
20	土					
21	日					
22	月	きのご御飯 豆乳みそ汁 豆腐の旨煮 ポテトサラダ	栄養たこ焼き かたくちいわし	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、調製豆乳、豚肉、たこ、油揚げ、ハム、卵、米みそ、いわし	はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、あおのり
23	火	天皇誕生日				
24	水	大根のそぼろ丼 吹雪汁 りんご ひじきの和風サラダ 焼きししゃも	牛乳 芋蒸ししょうかん	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、米粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ししゃも、ゆであずき缶、かまぼこ、ごま	だいこん、りんご、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン、えだまめ、ひじき、しょうが、きゅうり
25	木	御飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き はるまき みかん	調製豆乳 バナナケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖	調製豆乳、さけ、牛乳、みそ、無塩バター	みかん、キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ
26	金	パン コンソメスープ クリームコーンパスタ 鶏肉のマーマレード焼き	バナナ せんべい	パン、スパゲティ、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、マーマレード、ほうれんそう、キャベツ、赤ピーマン、にんじん
27	土					
28	日					

手作り献立紹介 26日 クリームコーンパスタ (こども4人分)

- スパゲッティ 100g
- 油 大1
- ベーコン 1パック(4枚)
- たまねぎ 1/2玉
- ほうれん草 3株
- 水 80cc
- 固形ブイヨン 1個
- スイートコーン缶 100g
- 牛乳 50cc
- 塩 1g
- パルメザンチーズ 3g

- (作り方)
1. スパゲッティを茹でて温かいまま油を絡める。
 2. ベーコンは5mm幅に切る。たまねぎは薄切り、ほうれん草は2~3cmに切り茹でて、水気を切っておく。
 3. 鍋に油をひき、玉ねぎを炒めベーコンを加えてさらに炒める。コンソメと水を少々加えて玉ねぎがやわらかくなるまで炒め煮する。
 4. ③にクリームコーン缶を入れひと煮立ちしたら、牛乳を加え沸騰しない程度に温め、塩、パルメザンチーズを加え調味する。
 5. ①を皿に盛り付け④をかける。

★たまねぎをコンソメで煮ることでたまねぎにも味が付きソースに一体感が出ます。
★牛乳は沸騰すると分離して食感や味が落ちるので、加えてからは沸騰させないように注意してください。