

2020年2月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1 土	ツナとコーンのピラフ 豆腐のみそ汁 フルーツ	ビスケット	シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ コーン フルーツ
3 月	まめまき会ランチ  オニさん ドーナツ				
4 火	エビフライ【白身魚フライ】 オーロラサラダ わかめご飯 かぼちゃのみそ汁	いちごジャム サンド	えび 豆腐 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 食パン いちごジャム	人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ
5 水	けんちん風うどん 【けんちん煮込みうどん】 ハッシュドポテト フルーツ	蒸しパン	鶏肉 うす揚げ 牛乳	うどん じゃがいも 蒸しパン粉	人参 干しいたけ ごぼう フルーツ
6 木	白身魚のマヨドレ焼き キャベツのおひたし 七分つきご飯【米飯】 白菜のみそ汁 フルーツ	せんべい	白身魚 花かつお みそ 牛乳 うす揚げ	米 ごま	キャベツ 人参 白菜 フルーツ
7 金	《ご当地メニュー》 芋煮 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	どんだん焼き	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 魚肉ソーセージ 焼きのり	里芋 米 小麦粉	さやえんどう ごぼう こんにゃく 大根 人参 干しいたけ フルーツ
8 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	お菓子	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
10 月	チキンライス おひたし 麩のみそ汁	お菓子	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜
11 火	建国記念日				
12 水	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	豆腐の パンケーキ	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 牛乳 豆腐	うどん ジャム ホットケーキミックス	人参 干しいたけ フルーツ
13 木	お弁当の日	ビスケット			
14 金	スパゲッティミートソース 【野菜煮込みうどん】 キャベツとツナのサラダ フルーツ	パレンタイン スイーツ	シーチキン 豚ミンチ 牛乳	スパゲッティ	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン えのき きゅうり フルーツ
15 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも いちごジャム	人参 キャベツ きゅうり
17 月	《お誕生会》 フライドチキン ポテトサラダ ゆかりご飯 麩のすまし汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 わかめ 牛乳 卵	米 ごま 麩 じゃがいも バター ホットケーキミックス	生姜 人参 きゅうり キャベツ フルーツ
18 火	すきやき風煮物 雑穀ラップおにぎり【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ 食育の日	みたらし団子 (お菓子)	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 白玉粉	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
19 水	豚肉と野菜の中華麺 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ【さつまいもの煮物】 フルーツ	きなこおにぎり	豚肉 なんと わかめ 牛乳 きなこ	中華麺 ごま 米	人参 もやし 白菜 フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
20 木	《カルシウムデー》 カルシウムチャーハン ごま和え【おひたし】 麩のみそ汁	ボンデケーキ	ちりめんじゃこ みそ 牛乳 チーズ わかめ	米 ごま 麩 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 白菜 小松菜 玉ねぎ ピーマン
21 金	クリームシチュー ロールパン (ぞう組のみジャム付き) マヨドレサラダ フルーツ	ウエハース	鶏肉 牛乳	じゃがいも ロールパン	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ さやいんげん フルーツ
22 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
24 月	振替休日 (天皇誕生日)				
25 火	ポテトコロッケ ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	いちご風味 蒸しパン	みそ わかめ 牛乳 豆腐	じゃがいも パン粉 米 ごま 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 キャベツ きゅうり
26 水	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	パンケーキ	うす揚げ かまぼこ わかめ 鶏ミンチ 牛乳 卵	うどん ホットケーキミックス	人参 もやし 干しいたけ かぼちゃ フルーツ パイン缶 レーズン
27 木	肉じゃが 麩のみそ汁 米飯 (ぞう組のみのみり付き) フルーツ	パンせんべい	豚肉 みそ わかめ 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	じゃがいも 米 麩 食パン	人参 糸こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん フルーツ
28 金	チキンカレーライス 和風マヨドレサラダ フルーツ	せんべい	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
29 土	ミックスサンドイッチ ーロジャムサンド 牛乳	お菓子	卵 ハム シーチキン 牛乳	食パン いちごジャム	キャベツ きゅうり

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)		
	未満児	464Kcal	15.7g	15.6g	1.5g	3歳以上	517Kcal	18.7g	16.2g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ ポンデケーキ ～

ブラジルのミナス・ジェライス州で生み出されたパンの1種です。表面はパリッと堅く、中は柔らかいという独特の食感と味わいがあります。日本においては、米粉や白玉粉などでの調理が試みられており、白玉粉のものが見られます。

～ 日本のご当地めぐり⑪ 山形県 ～ 芋煮・どんだん焼き 

芋煮は里芋やこんにゃく、ねぎ、きのこ類、季節の野菜などを主な具材とした鍋料理です。里芋を用いた収穫祭や地域交流の場として屋外で大きな鍋を囲む「芋煮会」は300年程前より行われていました。庄内風は豚肉を用いる味噌味、しょうゆをベースに牛肉を用いるのは内陸風など、地域により様々な形で受け継がれています。

どんだん焼きはもんじゃ焼きを路上での飲食用に改良した東京発祥の食べ物ですが、山形県村山地方のものは、持ち運びが便利なように、薄く焼いた生地を割り箸に巻いています。味付けも醤油が一般的でしたが、ソースが普及するようになり、醤油からソースへと変わっていききました。

