

2021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月	チキンライス おひたし 豆腐のみそ汁	蒸しパン	鶏肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜
2火	《まめまき会》 鬼さんちらし いわしの甘露煮 にゆうめん汁 フルーツ	鬼の バームクーヘン	鮭 ちくわ 鰯 かまぼこ わかめ 牛乳 桜でんぶ	米 小麦粉 そうめん 生クリーム	人参 きゅうり フルーツ
3水	白身魚フライ ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 米飯 麩のみそ汁	ホットケーキ	白身魚 牛乳 卵 みそ わかめ	米 ごま ジャム ホットケーキミックス パン粉 麩	人参 キャベツ きゅうり 干しいたけ フルーツ
4木	こじわり かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 フルーツ	芋あべかわ	ちくわ 大豆 うす揚げ みそ わかめ 牛乳 きなこ かまぼこ	じゃがいも 片栗粉 うどん	大根 人参 もやし 干しいたけ フルーツ
5金	八宝菜 焼き春巻【かぼちゃの煮物】 七分つきご飯【米飯】 フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン えのき たけのこ 干しいたけ もやし 白菜 フルーツ
6土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
8月	エビフライ【白身魚フライ】 和風マヨドレサラダ わかめご飯 ミネストローネ	豆腐の パンケーキ	えび 牛乳 豆腐 ウインナー	パン粉 米 ホットケーキミックス じゃがいも ごま	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ
9火	チキンカレーライス 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
10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	シュガーラスク	豚肉 なんと わかめ 牛乳	ごま 中華麺 食パン バター	人参 もやし 白菜 フルーツ
11木	建国記念の日				
12金	筑前煮 雑穀ラップおにぎり【米飯】 (ぞう組のみ梅干し付き) 白菜のみそ汁 フルーツ	バレンタイン スイーツ	鶏肉 ちくわ みそ うす揚げ 牛乳	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく 白菜 絹さや フルーツ
13土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
15月	《カルシウムデー》 ちりめんチャーハン 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁 フルーツ	ポンデケーキ	ちりめんじゃこ わかめ 花かつお 牛乳 チーズ	米 ごま 麩 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 小松菜 フルーツ
16火	ポークシチュー 食パン(ぞう組のみジャム付き) 温野菜	オレンジゼリー	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー
17水	みそ風味うどん 【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト フルーツ	いちごジャム サンド	豚肉 みそ 牛乳	うどん じゃがいも 食パン いちごジャム	人参 玉ねぎ ごぼう 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。
18木	肉じゃが 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	レーズン 蒸しパン	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 蒸しパン粉	人参 こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん フルーツ レーズン
19金	豚汁 いなり寿司 フルーツ	ウエハース	豚肉 みそ うす揚げ 牛乳	さつまいも 米 ごま 麩	人参 ごぼう 白菜 こんにゃく 大根 玉ねぎ 干しいたけ フルーツ
20土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	お菓子	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
22月	《お誕生日会》 からあげ ポテトサラダ ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 みそ 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
23火	天皇誕生日				
24水	和風チャーハン スチームキャベツ 豆腐のみそ汁	せんべい	鮭 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン フルーツ
25木	すきやき風煮物 七分つきご飯 (ぞう組のみり付き) 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	豆腐白玉団子 (ビスケット)	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 きなこ	米 白玉粉	人参 玉ねぎ 白菜 こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
26金	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	お菓子	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 牛乳	うどん	人参 干しいたけ フルーツ
27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	人参 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	423Kcal	14.1g	13.2g	1.6g
3歳以上	506Kcal	17.7g	16.0g	1.9g

※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。

～ 日本のご当地めぐり ②1 福井県 ～

こじわりは細切りにした大根、人参、柔らかくした大豆、うす揚げ、ちくわ、シイタケなどを炒め煮にしたものです。材料を全部鍋に入れ、醤油とみりんと出汁で味付けをした素朴な田舎のご馳走で、昔は冠婚葬祭でよく食べられていたようです。

芋あべかわはお餅がなかなか手に入らなかった時代に、芋をお餅に見立てて考え出されたお菓子です。きな粉や黒砂糖をかけて食べると美味しいです。福井地方では今もその時代を懐かしんで、今でも芋あべかわを食べる習慣が残っています。

《芋あべかわレシピ》  
 (材料) 4人分  
 じゃがいも 80g  
 じゃがいもを茹でてつぶし、片栗粉を入れて練ります。7mm程度の厚さに伸ばして、三角の形に切って片栗粉をまぶし、熱湯で茹でたら出来上がり！  
 砂糖・きなこ・黒砂糖など、お好みの味でどうぞ！