

2023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	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1 水	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	パンせんべい	かまぼこ とうす揚げ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	うどん 食パン	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
2 木	鬼のカレー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ まめまき会	鬼さん ケーキ	鶏肉 シーチキン 魚肉ソーセージ 牛乳	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー フルーツ
3 金	白身魚のマヨドレ焼き キャベツのおひたし 米飯 麩のみそ汁	おかし	白身魚 みそ わかめ 花かつお 牛乳	米 麩	人参 キャベツ
4 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
6 月	すきやき風煮物 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	プリン	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
7 火	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 とうす揚げ 牛乳	うどん じゃがいも 蒸しパン粉	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
8 水	和風チャーハン キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 切り麩のみそ汁 フルーツ	ビスケット	鮭 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ フルーツ
9 木	からあげ ポテトサラダ わかめご飯 豆腐のすまし汁 ぞう組リクエスト お誕生日会	マドレーヌ	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 卵	米 ごま じゃがいも ホットケーキミックス バター	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
10 金	ポークシチュー 食パン (ぞう組のみジャム付き) 温野菜 フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ブロッコリー フルーツ
11 土	建国記念の日				
13 月	ひじき入り炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のみそ汁 フルーツ ぞう組リクエスト	フレンチ トースト	とうす揚げ シーチキン ひじき 厚揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵	米 食パン	人参 たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにゃく 白菜 フルーツ
14 火	エビフライ 【ポテトコロッケ】 おひたし ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁 ぞう組リクエスト	バレンタイン スイーツ	えび みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 麩	人参 小松菜 白菜
15 水	盛岡じゃじゃ麺 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ ご当地	なべやき風 ホットケーキ	豚ミンチ 牛乳	うどん ホットケーキミックス	玉ねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ フルーツ
16 木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 麩のすまし汁 フルーツ	大根もち	鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩 片栗粉 小麦粉	人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 絹さや 大根 フルーツ
17 金	八宝菜 焼き春巻き【かぼちゃの煮物】 米飯(ぞう組のみ海苔付き) フルーツ	おかし	豚肉 牛乳	米	人参 白菜 えのき もやし たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
18 土	あんぱん スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	牛乳	あんぱん スティックパン	ゼリー
20 月	高野豆腐の卵とじ 雑穀ラップおにぎり【米飯】 フルーツ 食育の日	バナナケーキ	高野豆腐 卵 みそ かまぼこ わかめ 牛乳	米 麩 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 フルーツ バナナ
21 火	チキンカツ マカロニサラダ わかめご飯 白菜のみそ汁 ぞう組リクエスト	スイートポテト	鶏肉 とうす揚げ みそ 牛乳	米 ごま パン粉 さつまいも マカロニ 生クリーム	人参 キャベツ きゅうり 白菜
22 水	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 さつまいもの煮物 フルーツ	ドーナツ	とうす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん さつまいも	人参 干しいたけ フルーツ
23 木	天皇誕生日				
24 金	スパゲッティミートソース 【野菜煮込みうどん】 和風マヨドレサラダ フルーツ	せんべい	豚ミンチ 牛乳	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき キャベツ きゅうり フルーツ
25 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	おかし	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
27 月	ポテトコロッケ カミカミサラダ ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁 カミカミデー	かみかみ スナック	大豆 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	じゃがいも パン粉 米 ごま 麩 小麦粉	人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー
28 火	チキンライス 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ ぞう組リクエスト	豆腐白玉団子 (ビスケット)	鶏肉 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 白玉粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
	未満児		433Kcal	15.1g	13.6g	1.7g
	3歳以上		518Kcal	18.9g	16.6g	2.1g

※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 岩手県 ④③ 盛岡じゃじゃ麺 ～

盛岡じゃじゃ麺は岩手県盛岡市の郷土料理です。
 中華麺とは異なり、じゃじゃ麺用の平打ちうどんが平うどんのように感じられる独特の肉みそと
 きゅうりをかけて食べます。
 わんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」または「いわての三大麺」と称される麺料理のひとつです。

なべやきは小麦粉生地に黒砂糖を入れて焼いた、もちもちとしたおやつです。
 フライパンのない時代、縁の浅い鉄鍋や土鍋で焼いていたことから「なべやき」の名がついたと
 言われています。
 園では食べやすいようにホットケーキ風にアレンジしていただきます。