

2024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	木	鬼さんそぼろご飯 小松菜とツナのおえ物 鬼かまぼこ 野菜たっぷりみそ汁 フルーツ	まめまき スイーツ	豚ミンチ 黒豆 かまぼこ シーチキン わかめ みそ 牛乳	米 生クリーム	生姜 人参 小松菜 白菜 たまねぎ 大根 フルーツ みかん缶 パン 缶 キウイ
2	金	ポークカレーライス マヨドレサラダ フルーツ	フライビーンズ	豚肉 牛乳 大豆	米 じゃがいも 片栗粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
3	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	パウムクーヘン	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり
5	月	チャーハン 大根ナムル 中華風スープ フルーツ	おかし	豚ミンチ ウィンナー わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ ピーマン 大根 ほうれん草 フルーツ
6	火	ひじき入り豆腐ハンバーグ 七分つきご飯【米飯】 ごま和え【おひたし】 麩のみそ汁	ポパイケーキ	ひじき 豚ミンチ 豆腐 みそ わかめ 卵 牛乳	片栗粉 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 ほうれん草
7	水	肉じゃが 米飯 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 鮭	じゃがいも 米 ごま	人参 糸こんにゃく たまねぎ さやいんげん ほうれん草 フルーツ
8	木	チキンカツ わかめご飯 和風マヨサラダ カブのスープ	小倉パイ	鶏肉 わかめ 牛乳 ベーコン	パン粉 米 ごま 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり カブ 小豆
9	金	スパゲッティミートソース 【野菜煮込みうどん】 ドレッシングサラダ フルーツ	スイスロール	豚ミンチ 牛乳	スパゲッティ 生クリーム 小麦粉	人参 たまねぎ えのき ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
10	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
12	月	振替休日 (建国記念日)				
13	火	からあげ マカロニサラダ ゆかりご飯【米飯】 麩のすまし汁	バナナケーキ	鶏肉 わかめ 牛乳 豆乳	片栗粉 マカロニ 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	生姜 キャベツ きゅうり 人参 バナナ
14	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	パレンタイン ワッフル	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華麺 生クリーム 小麦粉 米	人参 白菜 もやし フルーツ
15	木	鮭のパン粉焼き オーロラサラダ 米飯(ぞう組のみり付き) 白菜と厚揚げのみそ汁	おかかごぼう おにぎり	鮭 厚揚げ みそ 牛乳 花かつお	パン粉 米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり 白菜 ごぼう
16	金	八宝菜 米飯 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	塩マヨポテト	豚肉 牛乳 青のり	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	人参 白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ピーマン フルーツ
17	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	牛乳ケーキ	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン 小麦粉	人参 きゅうり キャベツ

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。
19	月	手羽元のさっぱり煮 しらすと青菜のおひたし ラップおにぎり 大根のみそ汁	チュロス	手羽元 しらす みそ うす揚げ 牛乳	米 小麦粉	生姜 小松菜 白菜 人参 大根
20	火	菜飯ご飯 赤魚の煮付け ブロッコリーのおひたし 豆腐のみそ汁	小松菜 クッキー	赤魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳 豆乳	米 ごま 小麦粉 片栗粉	小松菜 ブロッコリー 人参
21	水	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 ちくわの磯部揚げ フルーツ	わかめおにぎり	うす揚げ かまぼこ わかめ ちくわ 青のり 牛乳	うどん 小麦粉 米 ごま	人参 もやし しいたけ フルーツ
22	木	ポークシチュー 食パン(ぞう組のみジャム付) ひじきマヨドレサラダ フルーツ	ウエハースと せんべい	豚肉 ひじき 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム フルーツ
23	金	天皇誕生日 				
24	土	ピザトースト スティックパン 牛乳	おかし	シーチキン ウィンナー チーズ 牛乳	食パン スティックパン	ピーマン とうもろこし
26	月	親子どんぶり キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	ぞう組リクエスト あんこクッキー	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 バター	人参 たまねぎ キャベツ 小豆
27	火	アジフライ(白身魚フライ) おひたし わかめご飯 麩のすまし汁	お好み焼き	あじ わかめ 豚肉 卵 花かつお 青のり 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 小麦粉	小松菜 白菜 人参 キャベツ
28	水	肉団子のトマトソース 米飯 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	プリン	豚肉 みそ わかめ 牛乳 卵	米 片栗粉	たまねぎ 人参 ピーマン パプリカ えのき かぼちゃ フルーツ
29	木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 ほうれん草と厚揚げのみそ汁 フルーツ	きなこ おにぎり	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ きなこ 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく しいたけ ごぼう 絹さや ほうれん草 フルーツ

2月平均	エネルギー		たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	480 (490) Kcal	16.7 (18.0) g	15.5 (15.0) g	1.4 (1.5) g
3歳以上	580 (580) Kcal	20.9 (21.0) g	19.2 (17.0) g	1.6 (1.6) g	

※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。

～ 旬の野菜 小松菜 ～

今月のお野菜は「小松菜」です。
 「小松菜」は大阪府の中でも堺市が生産量ナンバー1の野菜です。
 園でも堺市産の小松菜を使用しています。

＜選び方＞

葉が肉厚で、緑鮮やかで、濃く丸みがあり、葉の先端までピンとしたみずみずしい物を選びましょう。

＜保存方法＞

湿らせた新聞紙で包み、ビニール袋に入れて立てた状態で冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。
 すぐに食べきれない場合は、さっと固めに茹でてから、冷蔵または冷凍保存がおすすめです。

