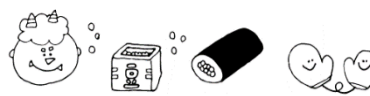


# 2月\*献立表

○スプーン持参



錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ	材料など	MEMO	
1	金	★鮭の照り焼き ★マカロニサラダ ★なめこのみそ汁	ゆかりおにぎり	生鮭・ハム・生揚げ・キャベツ・きゅうり・なめこ・コーン・しそ・しょうが・わかめ・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・あわもち・おおむぎ・ごま油・ごま など	なめこのヌメヌメには風邪やウイルスから守ってくれる力があります。	
2	土	★巻きずし ★ししやもの塩焼き ★青のり汁	ナチュラル バナナケーキ	ししやも・豆腐・卵・豆乳・シーチキン・バナナ・きゅうり・あおのり・しいたけ・レモン・かんぴょう・のり・こんぶ・なたね油・マヨネーズ など	★★ごはんは要りません☆☆	
4	月	★竹輪の甘辛焼き ★青菜のスパイシー酢の物 ★長ネギのスープ	チーズトースト	竹輪・チーズ・ベーコン・卵・もやし・こまつな・コーン・深ねぎ・食パン・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・バター など	カレー粉と黒酢を使った酢の物。 この2つ、意外と合います☆	
5	火	★魚のみぞれ煮 ★キャベツと人参のごま和え ★里芋のみそ汁	黒棒と カミカミ昆布	さば・油揚げ・かつお節・キャベツ・だいこん・こんぶ・にんじん・深ねぎ・こねぎ・かりんとう・さといも・ねりごま・ごま など	みぞれを作る時は、「サバ節」をたっぷり使ってダシをとります。	
6	水	★豚肉の梅味噌焼き ★五目豆 ★にゅうめん	ジャムサンド	豚肉・だいず・油揚げ・にんじん・はくさい・いちごジャム・ごぼう・こねぎ・こんぶ・うめ・食パン・こんにやく・手延そうめん・ごま油・マヨネーズ など	梅干しには疲労回復に効果のあるクエン酸が豊富に含まれます！	
7	木	★きのこマーボー ★さつまいものゴマ煮 ★干しえびのスープ	ささめおにぎり	豆腐・豚肉・豆みそ・さくらえび・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・塩昆布・こねぎ・しいたけ・深ねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが・さつまいも・こめ・ごま油・片栗粉・ごま など	干しエビはカルシウムたっぷり！ ゴマにもカルシウムたっぷり！	
8	金	★鶏肉の照り焼き ★スパゲッティサラダ ★きのこスープ	せんべいと りんご	鶏肉・ベーコン・かつお節・りんご・たまねぎ・きゅうり・えのきたけ・しめじ・コーン・パセリ・しょうが・せんべい・スパゲッティ・マヨネーズ・ケチャップ など	ベーコンは南州農場の商品。飼育から加工まで自社で行っています。	
9	土	★ぶり大根 ★雑穀汁	抹茶蒸しパン	ぶり・あずき・豆乳・油揚げ・だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・こねぎ・しょうが・こんにやく・じゃがいも・おおむぎ など	大根は冬が旬。首の方は甘くサラダに◎、先の方は辛みがあり薬味に◎	
11	月	▶建国記念の日▶				
12	火	★鶏肉のチーズソテー ★里芋の含め煮 ★春雨のスープ	はるこま	鶏肉・チーズ・ベーコン・小豆・だいず・こまつな・きくらげ・こねぎ・にんにく・さといも・団子の粉・オリーブ油・はるこま・黒砂糖・ごま油 など	里芋のヌメリ成分は脳細胞を活性化させたり潰瘍を予防します。	
13	水	★豚肉のケチャップ焼き ★野菜の3色ナムル ★白菜のみそ汁	みかんと 無添加おかし	豚肉・生揚げ・みかん・キャベツ・はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・まいたけ・こねぎ・にんにく・ビスケット・ケチャップ・薄力粉・ごま油 など	白菜に付いている黒い点々はポリフェノール。食べても大丈夫です！	
14	木	【2月誕生会】★チキン南蛮 ★菜の花のごまマヨ和え ★もやしスープ ★ひとくちゼリー【おやつ】★フルーツポンチ		鶏肉・卵・凍り豆腐・なばな・みかん・バナナ・もも・パイナップル・もやし・らっきょう・えのきたけ・こねぎ・あおさのり・ゼリー・マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉・ごま など	★★2月誕生会☆☆	
15	金	★鮭と青菜の豆乳シチュー ★ベイクドポテト ★みかん	きなこだんご	豆乳・生鮭・ひよこまめ・いんげんまめ・チーズ・だいず・オレンジ・ほうれんそう・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・にんにく・じゃがいも・団子の粉・マカロニ・パン粉 など	鮭と青菜の豆乳シチュー。COOKPAD掲載中です^▽^	
16	土	★みそおでん ★とろろ汁	さつまいもの ケーキ	鶏肉・油揚げ・竹輪・うずら卵・豆乳・だいこん・にんじん・りんご・たまねぎ・もやし・こねぎ・昆布・こんぶ・さつまいも・こんにやくなど	とろろ汁のとろろは、とろろ昆布。	
18	月	★豚肉のスタミナ炒め ★もやしのなめたけ和え ★白菜スープ	たべる小魚と 無添加おかし	豚肉・いわし・ベーコン・もやし・えのきたけ・たまねぎ・はくさい・茎にんにく・にら・れんこん・しめじ・にんにく・ケチャップ など	にんにくの茎は豚肉と食べる事で、疲労回復効果が増します。	
19	火	★鶏肉と豆腐炒め ★キャベツのゆかり和え ★揚げとかぶのみそ汁	玄米粉の クイックブレッド	鶏肉・かまぼこ・豆腐・油揚げ・キャベツ・たまねぎ・りんご・かぶ・こねぎ・しそ・薄力粉・バター など	キャベツは少し固めに蒸して、しっかり絞るのがポイント。	
20	水	★三色そばろ ★榎茸と豆腐のみそ汁	バナナと 無添加おかし	合びき肉・卵・豆腐・かつお節・バナナ・たかな・えのきたけ・こねぎ・わかめ・しょうが・じゃがいも・ビスケット・ごま油・ごま など	3色の緑。グリーンピースやいんげんなども試しましたが、結局高菜に☆	
21	木	★魚の根深焼き ★切干大根の炒め物 ★なめこのみそ汁	黒糖ラスク	さば・ハム・かつお節・こまつな・えのきたけ・しめじ・なめこ・にんじん・深ねぎ・切干大根・こねぎ・しょうが・食パン・ふ・マヨネーズ・黒砂糖・ごま油・ごま など	切干大根は大根を干すことで、旨味だけでなく栄養もぎゅっと凝縮！	
22	金	★厚揚げのカレーパン粉焼き ★キャベツのマヨ和え ★吉野汁	五平もち	生揚げ・ささ身・ウインナー・パルメザン・キャベツ・たけのこ・にんじん・えのきたけ・こねぎ・わかめ・パン粉・ケチャップ・マヨネーズ・オリーブ油・ごま・片栗粉 など	パン粉にカレー粉やバジル、粉チーズを混ぜてまぶす。魚や肉でも◎！	
23	土	★親子丼 ★根菜のみそ汁	チーズ蒸しパン	卵・鶏肉・絹豆腐・生揚げ・クリーム・かつお節・だいこん・たまねぎ・深ねぎ・れんこん・しいたけ・こんぶ・さつまいも など	★★ごはん多めに☆☆	
25	月	★鶏肉のオレンジ焼き ★枝豆サラダ ★大根のみそ汁	スイートポテト	鶏肉・豆腐・豆乳・だいこん・かぼちゃ・にんじん・えだまめ・オレンジ・もやし・わかめ・しょうが・にんにく・さつまいも・マヨネーズ・マカロニ・バター・ごま など	オレンジ焼き、ママレードジャムを砂糖の代わりに入れます。	
26	火	★魚の和風ソテー ★ひじきの白和え ★小松菜のみそ汁	アメリカン ドッグ	白身魚・豆腐・ソーセージ・生揚げ・豆乳・こまつな・にんじん・まいたけ・こねぎ・ひじき・しいたけ・米ぬか油・こんにやく・片栗粉・ねりごま・すりごま など	ひじきは鉄分やカルシウムがたっぷり！小松菜もカルシウム豊富。	
27	水	★カレーライス ★フルーツヨーグルト	はとむぎおこし	豚肉・ヨーグルト・チーズ・たまねぎ・バナナ・りんご・もも・にんじん・うんしゅうみかん・パイナップル・キウイ・ピーマン・生姜 など	カレーは、トマト缶、ジャム、ソース、ガラムマサラなど色々入れます！	
28	木	★肉じゃが ★なめこのみぞれ汁	マヨコーンパン	豚肉・絹豆腐・豆乳・卵・たまねぎ・にんじん・だいこん・コーン・グリーンピース・なめこ・みつば・しょうが・じゃがいも・こんにやく・ながいも・マヨネーズ・バター・ごま油 など	おやつのはパンは生地から手作り。冬の発酵に試行錯誤中です！	