

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(土)	しらすこごはん 豆乳中華スープ	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、豚骨、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、白ネギ、椎茸、豆腐、塩、中華だし、みりん、酒、味噌	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、ジャム
3日(月)	豆ごはん 女いわしのかは焼き 磯和え	水煮大豆、じゃこ、醤油、酒、みりん いわし、片栗粉、油、砂糖、醤油、みりん、青しそ、ごま キャベツ、小松菜、人参、海苔、醤油	鬼まんじゅう 昆布 牛乳	米粉、さつまいも、砂糖、塩
4日(火)	コーンごはん 女れんこんのはきみ焼き ごぼうサラダ	コーン、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、葱、味噌	ケチャツライス じゃこ お茶	人参、玉ねぎ、コーン、ケチャツラ
5日(水)	豆腐のきのこあんかけ ごまあえ 味噌汁	豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、なめこ、えのきだけ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん もやし、人参、ほうれん草、醤油、ごま かぶ、さつまいも、葱、味噌	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酒、みりん
6日(木)	八宝菜 切干大根サラダ すまし汁	豚肉、白菜、人参、カ、エド、玉ねぎ、きくらげ、中華だし、砂糖、醤油、酒、片栗粉 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢 豆腐、えのき、わかめ、醤油	いそべだんご 大根ステーキ 牛乳	だんごの粉、醤油、みりん、砂糖、海苔 大根、砂糖、塩、酢
7日(金)	豚肉のきんぴら風 ☆女りんごサラダ 味噌汁	豚肉、蓮根、人参、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、ブロッコリー、りんご、コーン、砂糖、しょうゆ、酢、レモン汁 玉ねぎ、なめこ、葱、味噌	大根菜おにぎり じゃこ お茶	大根菜、醤油、みりん、ごま油、ごま
8日(土)	ツナごはん ツナちゃん汁	鶏肉、大根、人参、白ネギ、さつまいも、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、醤油、みりん、酒 鶏ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、ケチャツラ、砂糖、酒、中華だし、オリーブオイル もやし、小松菜、人参、砂糖、醤油、酢、梅干し、かつおぶし さつまいも、大根、葱、味噌	ジャムサンド みかん、お茶 赤飯おにぎり じゃこ お茶	食パン、ジャム 小豆、塩
10日(月)	ケチャツラ麻婆豆腐 梅おかかサラダ 味噌汁	豚肉、大根、人参、白ネギ、さつまいも、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、醤油、みりん、酒 鶏ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、ケチャツラ、砂糖、酒、中華だし、オリーブオイル もやし、小松菜、人参、砂糖、醤油、酢、梅干し、かつおぶし さつまいも、大根、葱、味噌	ジャムサンド みかん、お茶 きな粉おはぎ じゃこ お茶	食パン、ジャム もち米、きな粉、砂糖、塩
11日(火)	建国記念日 建國記念日		ジャムサンド みかん、お茶	食パン、ジャム
12日(水)	☆鮭のあんかけ 切干大根の煮物 すまし汁	鮭、片栗粉、玉ねぎ、人参、えのきだけ、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	ラーメン 昆布 お茶	中華めん、もやし、葱、醤油、塩
13日(木)	お弁当の日		果物、牛乳 黒米おにぎり じゃこ お茶	黒米、すし酢
14日(金)	大根のをぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	豚ミンチ、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 マカロニ、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ もやし、薄揚げ、葱、味噌	ジャムサンド お茶	食パン、ジャム
15日(土)	人参ごはん 豚汁	人参、大根、人参、白ネギ、さつまいも、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、味噌 豚肉、大根、人参、白ネギ、さつまいも、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、味噌	ジャムサンド お茶	食パン、ジャム
17日(月)	高野豆腐のをぼろ煮 塩昆布和え すまし汁	高野豆腐、豚肉、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油 なめこ、かぶ、わかめ、醤油	ジャムサンド お茶	食パン、ジャム
18日(火)	☆女かめごはん ☆チキンカツ ほうれん草の白和え すまし汁	わかめぶりかけ 鶏肉、生姜、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、油 ほうれん草、人参、しめじ、糸こんにゃく、醤油、みりん、ごま、砂糖、醤油、味噌、塩 玉ねぎ、えのきだけ、春菊、味噌	焼きそば 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
19日(水)	鯛の甘酢あんかけ もやしの中華和え ☆さつまいもの汁	さねら、片栗粉、椎茸、玉ねぎ、人参、ケチャツラ、醤油、酢、砂糖、中華だし、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、ごま、ごま油、中華だし さつまいも、しめじ、葱、味噌	小豆だんご 果物 牛乳	だんごの粉、小豆、砂糖、塩
20日(木)	レバーの酢豚風 ポテトサラダ 味噌汁	鶏レバー、大根、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、砂糖、醤油、ケチャツラ、酢 じゃがいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ キャベツ、油揚げ、わかめ、味噌	ちらし寿司 じゃこ お茶	人参、椎茸、薄揚げ、海苔、すし酢
21日(金)	大根と厚揚げの炊飯 春雨サラダ すまし汁	大根、人参、鶏肉、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん、カレーパウダー 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま、ごま油 豆腐、白菜、わかめ、醤油	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、ジャム
22日(土)	ドライカレー ポトフ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレーパウダー ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、かぶ、ブロッコリー、コンソメ	みだらしたんご 大根 牛乳	だんごの粉、醤油、みりん、砂糖、片栗粉
24日(月)	振替休日		みだらしたんご 大根 牛乳	だんごの粉、醤油、みりん、砂糖、片栗粉
25日(火)	豚肉と春雨のチヤツラエ ☆さつまいもサラダ 味噌汁	豚肉、春雨、人参、生姜、大根、もやし、人参、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢 もやし、薄揚げ、葱、味噌	たぬきうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、白ネギ、天かす、醤油、酒、みりん
26日(水)	鯖の味噌煮 キャベツのコンソメ煮 すまし汁	鯖、生姜、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ しいたけ、大根、わかめ、醤油	カツカレーキ 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
27日(木)	ツナごはん ☆手羽元のさつぱり煮 ごまドレッシング 味噌汁、果物	ツナ、醤油、酒、みりん 手羽元、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま もやし、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、ねりごま 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
28日(金)	肉じゃが 大根サラダ ☆豆腐とわかめの汁	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、しめじ、わかめ、醤油	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢

※保育園行事、材料の割合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※未満席の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。運番のおやつは、おにぎりを出しています。

## 2月の食事だよ!

あつという間に1月も終わわり、2月がやってきました。立春を迎えてもまだまだ寒い日が続きます。体調も崩しやすくなりますので、規則正しい生活を送り、栄養たっぷりのごはんんで風邪を引かないように気を付けましょう。

1月から、年長さんのリクエストメニューを給食に取り入れていきます。自分のリクエストしたものが出ると、とってもうれしそうなお子どもたち。友だちのリクエストメニューが出た時も、とっても喜んでる子どもたちです。2月3月もリクエストメニューが出来ますよ。お楽しみに☆

旬の食材を積極的に食べましょう!とりたいところですが、鍋料理に欠かせない白菜など、野菜の価格が高騰しています。野菜は食べたいけれど値段が高くて手が出ない...そんな家庭におすすめなのが、1年を通して価格が安定している「乾物」です。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存するために作られたものですが、近年はその栄養価の高さから「健全な食材」として注目されています。昔の人の知恵が詰まった「乾物」を野菜が高騰するこの機会に取り入れて、健康な食生活を送っていきましょう!

☆乾物の種類☆



野菜、豆、海藻などの、多くの乾物があります。



☆給食レシビ☆  
 <<ごぼうサラダ>>  
 【材料】(4人分)  
 ・ごぼう...2本  
 ・人参...1/2本  
 ・きゅうり...1本  
 ・砂糖...小さじ1  
 ・醤油...小さじ1.5  
 ・酢...大さじ1  
 ・マヨネーズ...大さじ2  
 ・すりごま...大さじ1

【作り方】  
 ①ごぼうは大きめのささがきまたは斜め切りにする。  
 ②人参・きゅうりは、千切りにする。  
 ③鍋にお湯を沸かし、ごぼうと人参をゆでる。  
 ④③がある程度冷めたら、きゅうりと調味料を加えて混ぜ合わせて出す。

※子どもにも大人にも人気のメニューです。ぜひおうちでも作ってみてください。