



2月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
2	月	麦ごはん 鮭の香味ソースかけ ごぼうサラダ キャベツとしいたけの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	ピスケット 鉄ミルク	フルーチェ お茶
3	火	海苔巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけのスープ みかん	お粥 豆腐煮 野菜煮 スープ 果物	チーズ 鉄ミルク	マーラーカオ 牛乳
4 day	水	ごはん 千草焼き きんぴら 納豆 大根と麸の味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	きなこマカロニ 牛乳
5	木	パン ポークピーンズ ポイルブロッコリー コンソメスープ バナナ	パン粥 野菜煮 さつま芋煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	ポップコーン カルピス
6	金	チキンカレー マカロニサラダ 白菜としいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ピスケット ミロミルク
7	土	保育参観			
9	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 ほうれん草ともやしの味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ピスケット ミロミルク
10	火	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 カレー風味のれんこん 納豆 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
11	水	建国記念の日			
12 day	木	けんちんうどん ゆでたまご きゅうりの漬物 バナナ	野菜煮込みうどん バナナ	ピスケット お茶	おにぎり お茶
13	金	麦ごはん 豚カツ ミモザサラダ わかめと長ねぎの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーツロール 牛乳
14	土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え たまねぎと卵の味噌汁 オレンジ	おじや 果物	マシュマロ	ピスケット ジュース
16	月	パン おからのキッシュ ポテトチップサラダ レタススープ オレンジ	パン粥 野菜煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ブルーン 豆乳	焼きそば お茶
17	火	麦ごはん 魚のおろし煮 さつまサラダ もやしと人参の味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ピスケット ミロミルク
18	水	牛そぼろ丼 春雨サラダ 白菜としめじの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ブチケーキ チーズ 牛乳
19 day	木	ごはん 焼肉 キャベツとわかめの甘酢和え ほうれん草としいたけの味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	飲む手作りヨーグルト ピスケット
20	金	★お誕生日メニュー★ キャロットピラフ うずら卵のミートローフ カレー風味のカリフラワー 春雨スープ いちご		ピスケット 鉄ミルク	ロールケー カルピス
21	土	肉うどん ポイルワインナー きゅうりの漬物 お茶 バナナ	煮込みうどん 果物	マシュマロ	せんべい リンゴジュース
23	月	振替休日			
24 day	火	卵じゅうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりのさっぱり漬け オレンジ	野菜煮込みうどん 果物	ピスケット お茶	おにぎり お茶
25	水	麦ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ 玉ねぎと人参のスープ バナナ	お粥 煮魚 野菜煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンピザ 牛乳
26 day	木	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草ともやしのおかか和え 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 しらす 野菜煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	バナナヨーグルト お茶
27	金	カレーライス みかんときゅうりの和え物 豆腐とにらの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ピスケット ミロミルク
28	土	炊き込みごはん 卵焼き 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	おじや 果物	マシュマロ	ピスケット リンゴジュース

day は完全無添加マークです。

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



鮭の香味ソースかけ



鮭やきのこ、卵黄にはビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素です。ビタミンDが不足するとカルシウムを十分に吸収できず、骨の密度が低下してしまい骨折のリスクが高まります。ビタミンDは日光を浴びることで皮膚で作られますが、日照時間が短い冬で寒さによって外遊びが減るとビタミンDが作られず不足しやすくなります。不足してしまったビタミンDは食事から補いましょう。



【材料（3～5歳児1人分）】

- ・鮭 40g
- ・片栗粉 4g
- ・サラダ油 6g
- ・しょうゆ 4g
- ・酢 2.4g
- ・砂糖 2.4g
- ・青ねぎ 1.6g
- ・ごま油 0.3g
- ・水 2.4g
- ・おろしにんにく 0.8g
- ・おろししょうが 0.8g

【作り方】

- ① しょうゆ～おろししょうがまでをよく混ぜ合わせる。
- ② 鮭に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 揚げた鮭にソースをかけて完成。

