

令和5年度 2月給食献立表

聖母のさゆり保育園

日にち	曜日	昼食	おやつ	主な食材			その他
				血・骨・肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料等
2	金	鬼キーマカレー じゃこサラダ	きなこドーナツ	豚挽肉 チーズ じゃこ	米 油 三温糖 ごま油	玉葱 人参 いんげん にんにく	カレールウ ケチャップ
		清汁 果物 お茶	牛乳	豆腐 きな粉 牛乳	ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり えのき かぶ	醤油 酢 鰹節 塩
26	月	白飯 鮭の照り焼き	チキンクリームパイ	生鮭 ささみ ひじき	米 三温糖 ごま 油	小松菜 きゅうり 人参	醤油 みりん
		ささみとひじきの和風サラダ 清汁 果物 お茶	牛乳	鶏挽肉 牛乳	餃子の皮 バター 小麦粉	えのき かぶ 玉葱 コーン	酢 鰹節 塩 コンソメ
13	火	中華丼 甘酢和え	クッキー	豚肉 えび	米 ごま油 片栗粉 三温糖	白菜 チンゲン菜 人参 筍水煮 にんにく 生姜	鶏ガラ 塩 醤油
27		中華風コンソースープ 果物 お茶	牛乳	卵 牛乳	バター 小麦粉	大根 きゅうり コーンクリーム缶 小葱	酢
14	水	和風ミートソーススパゲティ	じゃこチャーハン	鶏挽肉 味噌	スパゲティ 油 片栗粉	玉葱 人参 椎茸 にんにく	醤油 みりん 酒
28		豆腐入りサラダ 果物 牛乳	お茶	豆腐 じゃこ 牛乳	ごま 米 ごま油	キャベツ きゅうり 小葱	酢 塩
1 15	木	白飯 豚の生姜焼き	のり塩ポテト	豚肉 味噌	米 油 三温糖	生姜 玉葱	醤油 塩
29		即席漬け 味噌汁 果物 お茶	牛乳	油揚げ 青のり 牛乳	じゃが芋	白菜 きゅうり 人参 ほうれん草	煮干し
16	金	パン ポテトグラタン	焼きそば	豚挽肉 チーズ	パン じゃが芋 三温糖 油	玉葱 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ 塩
		青菜とコーンのソテー 果物 牛乳	お茶	豚肉 牛乳	バター 中華麺	ほうれん草 キャベツ コーン もやし	醤油 中濃ソース
3	土	卵とじうどん 南瓜の甘煮	ドーナツ	鶏肉 卵	うどん 片栗粉 三温糖	人参 ほうれん草 えのき	昆布 塩
17		果物 お茶	牛乳	牛乳	ドーナツ	南瓜	醤油
5	月	白飯 チキンカツ	のりチーズトースト	鶏肉 味噌	米 油 パン粉 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり	塩 中濃ソース
19		キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁 果物 お茶	牛乳	チーズ のり佃煮 牛乳	三温糖 食パン	長葱 大根	酢 煮干し
6	火	白飯 五目ひじき煮	ホットケーキ	豚肉 ひじき 大豆	米 ごま油 三温糖	人参 蓮根 いんげん	醤油
20		ほうれん草の胡麻和え 清汁 果物 お茶	牛乳	豆腐 卵 牛乳	ごま ホットケーキミックス バター シロップ	ほうれん草 キャベツ 小葱	鰹節 塩
7	水	カレーうどん 大根のさっと煮	鮭わかめおにぎり	豚肉 油揚げ	うどん 片栗粉 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草	カレールウ 昆布
21		果物 牛乳	お茶	塩鮭 わかめ 牛乳	米 ごま	大根 えのき	醤油 塩
8	木	鶏ごぼうピラフ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え	お好み焼き	鶏肉 糸かつお	米 バター 三温糖	玉葱 パプリカ パセリ	コンソメ 塩
22		かぶのスープ 果物 お茶	牛乳	豚挽肉 卵 牛乳	小麦粉 油	ブロッコリー きゅうり かぶ キャベツ 長葱	マヨドレ 醤油 お好みソース
9	金	パン 白身魚のオーロラソース焼き	マカロニスープ	白身魚	パン 油 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶	ケチャップ マヨドレ
		みかん入りサラダ 果物 牛乳	お茶	鶏肉 牛乳	マカロニ	玉葱 コーン	酢 塩 コンソメ
10	土	鶏丼 和風サラダ	せんべい	鶏肉 味噌	米 油 三温糖 ごま	玉葱 人参 もやし	醤油 酢
24		味噌汁 果物 お茶	牛乳	わかめ 牛乳	せんべい	きゅうり 長葱	煮干し

◎今月の旬食材：かぶ・ほうれん草 ◎今月の使用果物：りんご 柑橘類 バナナ ※献立は諸事情により変更になる場合があります。

◎1歳児は誤嚥の危険性が高いりんごの提供はありません。代わりに違う果物を提供します。 ◎1.2才児は9時半に補食で牛乳を飲んでます。

◎1歳児は発達に合わせて刻み食になります。 ◎今月の平均エネルギー幼児482kcal 乳児420kcal



2月食育だより

日も少しずつ延び春の訪れを感じつつも、まだまだ寒い日が続きます。しっかり動いて、しっかり食べ、しっかり休んで生活リズムを整えて、感染症に負けない身体作りをしましょう。

◎節分

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、立春に節分が行われるようになりました。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。炒った大豆をまき、邪気を払い、無病息災を願う行事として行われてきました。

給食では2日の節分会に合わせ、鬼をモチーフにした『鬼キーマカレー』を食べて鬼を退治し、おやつには大豆が原料のきな粉と豆腐を使った『きなこドーナツ』を食べて無病息災を願います。

◎今月の旬食材

- ・ほうれん草→ほうれん草の特徴の一つとして寒さに当たると甘みが増すといった性質があり、冬が旬の期間が味や栄養価が高くなっています。
- ・かぶ→かぶも寒さに耐えるため自ら甘くなり冬が一番おいしい時期です。また火を加えることでより甘くなります。整腸作用があるため腸内環境を整えることも期待できます。葉にも栄養があるため捨てずに炒めたり、汁物に入れたり工夫してみてください。



一口目は野菜から



足立区では、**一口目は野菜から** 食べる取組みを実施しています。

「一口目は野菜から」を続けることで、野菜を食べるのが当然となるような育ちを目指しています。ご家庭でも、**一口目は野菜から** 食べることを心がけてみてください。

☆2月延長のおやつ☆

1.15.29 ビスコ 2.16 味しらべ
 5.19 源氏パイ 6.20 ぱりんこ
 7.21 マリービスケット 8.22 雪の宿
 9.26 揚げせん 13.27 サブレ
 14.28 ハッピーターン

聖母のさゆい保育園給食レシピ

ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え

《材料》

- *ブロッコリー 1株
- *きゅうり 1/2本
- *人参 1/6本
- *マヨネーズ 大さじ2~3
- *かつお節 1パック
- *醤油 少々

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹で、粗熱が取れるまで冷ます。
- ② きゅうりは半月の薄切り、人参は千切りにして塩もみをして少し置き、水分が出たら水気をしっかり絞る。
- ③ ①と②をボールに合わせ、マヨネーズ、かつお節、醤油少々を加えて良く和える。

*野菜類は水気をしっかり切ると、調味料が薄まらず、しっかりと味が付きます。

*ブロッコリー以外にもほうれん草や小松菜などの葉物の野菜類を使っても美味しくできます。こちら茹でた後はしっかり水分を切るのがポイントです。

