

2024年 2月

## 予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(木)	<b>なめこうどん</b> うどん なめこ 長ねぎ だし 醤油	<b>えび入りしゅうまい</b> むきエビ 鶏ひき肉 玉ねぎ 生椎茸 醤油 塩 片栗粉 しゅうまいの皮	<b>チンゲン菜のごま浸し</b> チンゲン菜 人参 醤油 ごま	<b>花野菜のツナマヨ和え</b> ブロッコリー カリフラワー ツナ マヨドレ		<b>ねぎとしらすのチャーハン 麦茶 果物</b> 胚芽米 しらす 万能ねぎ 油 だし 塩 麦茶 果物 いりこ
2(金)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>いわしのかば焼き</b> いわし 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん	<b>根菜の塩きんぴら</b> ごぼう れんこん 人参 油 砂糖 塩 みりん	<b>切干大根のナムル</b> 切干大根 ほうれん草 ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油	<b>のっぺい汁</b> 里芋 人参 しらたき 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉	<b>大豆粉のケーキ(みかん) 牛乳 果物</b> 大豆粉 米粉 ベーキングパウダー 豆乳 黒砂糖 油 みかん(缶) 牛乳 果物 いりこ
3(土)	<b>食パン</b> パン(天然酵母)	<b>チキンソテー</b> 鶏肉 小麦粉 油 バター 醤油 みりん	<b>小松菜ともやしの炒め物</b> 小松菜 もやし 油 塩	<b>キャベツとりんごのサラダ</b> キャベツ りんご 干しぶどう 砂糖 酢 油	<b>白菜のスープ</b> 白菜 人参 長ねぎ だし 塩	<b>じゃが芋のガレット 牛乳 果物</b> じゃが芋 小麦粉 塩 粉チーズ 油 牛乳 果物
5(月)	<b>スパゲティーナポリタン</b> スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草 油 トマトピューレ ケチャップ だし 砂糖 塩 バター	<b>キャベツの蒸し煮</b> キャベツ エリンギ 塩	<b>えびとブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー 玉ねぎ むきエビ 卵 マヨドレ	<b>果物(はっさく)</b> はっさく	<b>大根のスープ</b> 大根 ベーコン 万能ねぎ だし 塩	<b>ごまだれだんご 麦茶 果物</b> 白玉粉 豆腐 ごま 砂糖 水 麦茶 果物 いりこ
6(火)	<b>キャロブパン</b> パン(天然酵母)	<b>白身魚フライ</b> メルルーサ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	<b>菜の花のソテー</b> 菜の花 もやし 油 塩	<b>温野菜サラダ</b> かぶ れんこん ブロッコリー コーン マヨドレ ごま	<b>人参のポタージュ</b> 人参 じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 油 牛乳 だし 塩	<b>鶏ぞうすい 麦茶 果物</b> 胚芽米 鶏肉 大根 人参 水菜 だし 塩 醤油 麦茶 果物 いりこ
7(水)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>すき焼き風煮</b> 豚肉 焼き豆腐 長ねぎ 春菊 油 砂糖 醤油 みりん	<b>ほうれん草のお浸し</b> ほうれん草 人参 醤油	<b>かぶのあчыら漬け</b> かぶ かぶの葉 塩 砂糖 酢	<b>味噌汁</b> 生ワカメ もやし しめじ だし 味噌	<b>ピザトースト 牛乳 果物</b> 食パン ケチャップ 玉ねぎ ブロッコリー ウィンナー ツナ チーズ 牛乳 果物 いりこ
8(木)	<b>パンズパン</b> パン(天然酵母)	<b>鮭のポテト焼き</b> 生鮭 じゃが芋 万能ねぎ 牛乳 マヨドレ	<b>白菜とベーコンのソテー</b> 白菜 チンゲン菜 ベーコン 油 塩	<b>コールスローサラダ</b> キャベツ 人参 コーン 干しぶどう 砂糖 酢 油	<b>かき卵スープ</b> 小松菜 人参 生椎茸 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉 卵	<b>五平もち 麦茶 果物</b> 胚芽米 油 味噌 砂糖 ごま 麦茶 果物 いりこ
9(金)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>鶏ささみのゆかり焼き</b> 鶏ささみ肉 塩 小麦粉 ゆかりふりかけ 油	<b>さつま芋と刻み昆布の煮物</b> さつま芋 刻み昆布 だし 砂糖 醤油 みりん	<b>三色おかか和え</b> 小松菜 もやし 人参 削り節 醤油	<b>味噌汁</b> 油揚げ かぶ かぶの葉 だし 味噌	<b>人参の米粉マフィン 牛乳 果物</b> 米粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 油 牛乳 人参 パイン(缶) 牛乳 果物 いりこ
10(土)	<b>ツナピラフ</b> 胚芽米 ツナ 玉ねぎ 人参 赤ピーマン コーン 油 だし 塩 バター		<b>カリフラワーのカレーソテー</b> カリフラワー ハム 油 カレー粉 塩	<b>れんこんのサラダ・果物</b> れんこん 人参 コーン マヨドレ 醤油 りんご	<b>チンゲン菜のスープ</b> チンゲン菜 玉ねぎ 人参 えのき だし 塩	<b>お好み焼き 牛乳 果物</b> 小麦粉 水 だし キャベツ 豚肉 油 削り節 青のり 牛乳 果物
13(火)	<b>肉味噌うどん</b> うどん だし 醤油 豚ひき肉 れんこん 人参 生椎茸 長ねぎ 生姜 だし 味噌 醤油 砂糖 片栗粉	<b>卵焼き</b> 卵 だし 万能ねぎ 削り節 醤油 油	<b>小松菜と白菜の和え物</b> 小松菜 白菜 桜えび 醤油	<b>果物(いちご)</b> いちご		<b>ワカメとじゃこのかりんとう 牛乳 果物</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 水 砂糖 生ワカメ じゃこ 油 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
14(水)	<b>ハヤシライス</b> 胚芽米 牛肉 たまねぎ 人参 マッシュルーム 油 水 だし ケチャップ ソース はちみつ 塩 赤ワイン 米粉		<b>ごぼうとさつま芋の甘辛炒め</b> ごぼう さつま芋 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油 酢 ごま	<b>茹でブロッコリー・ヨーグルト</b> ブロッコリー 塩 ヨーグルト いちご レモン 砂糖	<b>春雨スープ</b> 春雨 人参 ほうれん草 長ねぎ だし 醤油 塩	<b>ハートチョコパイ 牛乳 果物</b> パイシート チョコレート グラニュー糖 牛乳 果物 いりこ
15(木)	<b>ぶどう食パン</b> パン(天然酵母)	<b>じゃが芋のコロッケ</b> じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 醤油 塩 小麦粉 水 パン粉 油	<b>チンゲン菜の蒸し煮</b> チンゲン菜 もやし 塩	<b>大根とささみのサラダ</b> 大根 人参 水菜 鶏ささみ肉 砂糖 醤油 酢 ごま油	<b>コーンクリームスープ</b> 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 クリームコーン だし 塩 小松菜	<b>生姜ごはん 麦茶 果物</b> 胚芽米 生姜 油揚げ 塩 醤油 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
16(金)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>鯖の塩焼き</b> 鯖 塩	<b>五目豆煮</b> 大豆水煮 れんこん ごぼう 人参 しらたき だし さとう 醤油 塩	<b>春菊ののり和え</b> 春菊 ほうれん草 のり 醤油	<b>味噌汁</b> 生ワカメ さつま芋 玉ねぎ だし 味噌	<b>フルーツクリームパン 牛乳</b> ロールパン 牛乳 上新粉 砂糖 油 みかん(缶) いちご キウイ 牛乳 いりこ
19(月)	<b>食パン</b> パン(天然酵母)	<b>ポークピカタ</b> 豚肉 塩 小麦粉 卵 油	<b>リヨネーズポテト</b> じゃが芋 玉ねぎ バター 塩	<b>人参サラダ</b> 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	<b>冬野菜の豆乳スープ</b> かぶ 玉ねぎ ごぼう れんこん 人参 豆乳 だし 塩 かぶの葉	<b>切干ふりかけごはん 麦茶 果物</b> 胚芽米 切干大根 生姜 だし 砂糖 みりん 醤油 酢 ごま油 麦茶 果物 いりこ
20(火)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>カラスカレイの磯辺揚げ</b> カラスカレイ 小麦粉 水 青のり 油	<b>豚肉と大根の煮物</b> 豚肉 大根 ごま油 だし 砂糖 醤油 みりん 大根の葉	<b>もやしのお浸し</b> もやし 小松菜 醤油	<b>味噌汁</b> 厚揚げ 白菜 人参 だし 味噌	<b>すいとん 麦茶 果物</b> 小麦粉 水 油揚げ 大根 人参 ごぼう 舞茸 万能ねぎ だし 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ
21(水)	<b>お赤飯</b> もち米 胚芽米 小豆 ごま塩	<b>和風ハンバーグ</b> 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 油 醤油 みりん 砂糖 片栗粉	<b>さつま芋の柚子煮</b> さつま芋 水 砂糖 柚子	<b>菜の花のごま和え</b> 菜の花 人参 えのき ごま 醤油	<b>すまし汁</b> 花麩 とろろ昆布 万能ねぎ だし 醤油 塩	<b>オレンジケーキ 牛乳</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター オレンジジュース オレンジ 牛乳 いりこ
22(木)	<b>ちゃんぽんうどん</b> うどん 豚肉 むきエビ 白菜 もやし にんじん 生椎茸 長ねぎ 油 だし 砂糖 塩 醤油	<b>焼きししゃも</b> ししゃも	<b>ごぼうのおかか煮</b> ごぼう 人参 だし 砂糖 醤油 削り節	<b>ブロッコリーのおろし和え</b> ブロッコリー 大根(おろし) 醤油 酢		<b>わらびもち 麦茶 果物</b> わらびもち粉 水 砂糖 きな粉 麦茶 果物 いりこ
24(土)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>かじきの南部焼き</b> かじき 塩 ごま	<b>かぶのそぼろ煮</b> かぶ 人参 豚ひき肉 だし 塩 砂糖 醤油 片栗粉 かぶの葉	<b>チンゲン菜の中華和え</b> チンゲン菜 もやし 人参 醤油 ごま油	<b>味噌汁</b> 豆腐 生ワカメ 長ねぎ だし 味噌	<b>スティックメロンパン 牛乳 果物</b> 食パン バター グラニュー糖 卵 小麦粉 牛乳 果物
26(月)	<b>キャラパン</b> パン(天然酵母)	<b>たらとポテトの重ね焼き</b> たら 塩 じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 油 牛乳 だし チーズ	<b>ほうれん草のソテー</b> ほうれん草 コーン 油 塩	<b>カリフラワーのフルーツサラダ</b> カリフラワー みかん(缶) 干しぶどう 砂糖 酢 油	<b>ワカメスープ</b> 生ワカメ もやし 人参 万能ねぎ だし 塩 醤油	<b>鮭おにぎり 麦茶 果物</b> 胚芽米 生鮭 塩 のり 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
27(火)	ごはん 胚芽米	豆腐ステーキ 豆腐 小麦粉 油 玉ねぎ 生椎茸 水菜 醤油 みりん	炒めなます 豚肉 ごぼう れんこん 人参 油 砂糖 酢 塩	小松菜のお浸し 小松菜 キャベツ 醤油	味噌汁 なめこ 長ねぎ だし 味噌	ちんすこう(むらさき芋) 牛乳 果物 小麦粉 むらさき芋粉 砂糖 油 牛乳 果物 いりこ
28(水)	干し芋パン パン(天然酵母)	鶏肉のジンジャーカレー焼き 鶏肉 小麦粉 玉ねぎ 人参 生姜 カレー粉 醤油 みりん 油	チンゲン菜ときのこのソテー チンゲン菜 えのき 油 塩	マカロニサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 コーン マヨネ	かぶとベーコンのスープ かぶ ベーコン だし 塩 かぶの葉	鯖の炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 鯖缶 人参 生姜 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ
29(木)	ごはん 胚芽米	ぶり梅味噌焼き ぶり 梅干し 味噌 みりん 油	里芋のえびあんかけ 里芋 むきエビ 水菜 だし 砂糖 醤油 塩 片栗粉	ほうれん草としめじの和え物 ほうれん草 しめじ 醤油	沢煮わん 大根 ごぼう 人参 万能ねぎ だし 醤油 みりん 塩 片栗粉	紅茶ドーナツ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 紅茶の葉 油 牛乳 果物 いりこ



### 1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 557Kcal たんぱく質 23.8g  
1～2歳児 エネルギー 473Kcal たんぱく質 20.2g



### 旬の野菜を使った簡単レシピ

#### 小松菜のしらす和え



小松菜の旬は12月から3月。今がいちばんおいしい時期です。  
ビタミンC、カルシウム、鉄分が多く、栄養豊富な小松菜。たっぷり食べましょう！

#### <材料>

小松菜 1把  
しらす 15g 湯通ししておく  
めんつゆ 大さじ1杯  
ごま油 小さじ2杯 } 合わせておく

#### <作り方>

- 1, 鍋に湯を沸かし塩をひとつまみ加え、小松菜を茹でる。
- 2, 冷水で冷まし水気を絞り、3～4cmくらいの長さに切る。
- 3, ボウルに2の小松菜、湯通ししたしらすを入れ、めんつゆ、ごま油を加え和える。