

★旬の食材★

キャベツ・白菜・大根・菜の花

かぶ・ブロッコリー・鱈・鱈

令和元年度

六満こども園

幼児食

2月の献立

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
10 (月)	<p>・鶏肉と大根の煮物 鶏肉・大根・人参・しめじ・醤油・かつお</p> <p>・菜の花の胡麻和え 菜の花・人参・こんにゃく・油揚げ・ごま・醤油・三温糖</p> <p>・納豆汁 納豆・白菜・玉葱・ねぎ・かつお・味噌</p>	<p>★ じゃこ わかめ おにぎり 米・胡麻 わかめふりかけ ちりめんじゃこ</p>	3・17 (月)	<p>3日：鱈の塩焼き 鱈・塩</p> <p>17日：鱈の梅煮 鱈・梅干し・醤油・みりん</p> <p>・里芋の煮物 里芋・かつお・三温糖・みりん・醤油</p> <p>・いんげんの胡麻和え 三度豆・人参・しめじ・ごま・三温糖・醤油</p> <p>・味噌汁 小松菜・油揚げ・人参・玉葱・かつお・味噌</p>	<p>3日：★ 鬼蒸しパン 米粉・黒糖・薩摩芋 ベーキングパウダー</p> <p>17日：★ 甘納豆蒸しパン 甘納豆・小麦粉 三温糖・牛乳 ベーキングパウダー</p>
25 (火)	<p>・牛肉の野菜炒め 牛肉・キャベツ・玉葱・舞茸・パプリカ オイスターソース・三温糖・醤油</p> <p>・海藻サラダ 海藻・もやし・人参・胡瓜・ポン酢・ごま油</p> <p>・中華スープ 玉葱・人参・青梗菜・中華味</p>	<p>りんご ・ ビスケット</p>	4・18 (火)	<p>・鶏肉のトマト煮込み 鶏肉・人参・玉葱・エリンギ・グリーンピース・ケチャップ トマト缶・醤油・コンソメ・ウスターソース・三温糖</p> <p>・かぼちゃサラダ かぼちゃ・カリフラワー・胡瓜・コーン・醤油・三温糖</p> <p>・レタススープ レタス・人参・玉葱・コンソメ</p>	<p>おじゃこ ・ せんべい</p>
12・26 (水)	<p>・鱈の照り焼き 鱈・醤油・三温糖・みりん・酒</p> <p>・かぶとお揚げの煮物 かぶ・油揚げ・小松菜・かつお・醤油・三温糖・みりん</p> <p>・ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・コーン・鰹節・醤油・三温糖</p> <p>・味噌汁 さつまいも・ごぼう・玉葱・かつお・味噌</p>	<p>★ バナナ スコーン バナナ・卵 小麦粉・三温糖 バター・牛乳 ベーキング パウダー</p>	5・19 (水)	<p>お弁当の日です！</p> <p>愛情たっぷりの 手作りお弁当を お願いします♪</p> 	<p>★ ウィンナー パン 強力粉・塩 バイエルン サラダ油 三温糖 ドライイースト</p>
13・27 (木)	<p>・牛丼 米・牛肉・玉葱・人参・葱・酒・三温糖・みりん・醤油</p> <p>・キャベツサラダ キャベツ・ピーマン・もやし・じゃこ・醤油・三温糖 ごま油</p> <p>・赤だし なめこ・人参・玉葱・三つ葉・赤味噌・かつお</p>	<p>せんべい ・ チーズ</p>	6 (木)	<p>・ポテトコロケ 牛ミンチ・じゃが芋・玉葱・人参・コンソメ ケチャップ・醤油・小麦粉・パン粉・油</p> <p>・きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり・わかめ・もやし・酢・醤油・三温糖</p> <p>・すまし汁 玉葱・人参・ほうれん草・かつお・醤油</p>	<p>★ 鮭おにぎり 米・鮭・塩</p>
14・28 (金)	<p>・鱈の野菜あんかけ 鱈・玉葱・人参・ピーマン・醤油・みりん・三温糖 かつお・片栗粉</p> <p>・白菜のおひたし 白菜・人参・ほうれん草・醤油・三温糖</p> <p>・味噌汁 わかめ・玉葱・大根・水菜・かつお・味噌</p>	<p>14日： はなくそあられ</p> <p>28日：★ お麩ラスク 麩 バター・三温糖</p>	7・21 (金)	<p>・ポークカレーライス 米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・エリンギ グリーンピース・コンソメ・カレールウ</p> <p>・大豆サラダ 大豆・蓮根・ブロッコリー・ツナ・マヨネーズ・醤油</p>	<p>★ マカロニ きな粉 マカロニ きな粉・三温糖</p>
1・15 (土)	<p>・きつねうどん うどん・油揚げ・かまぼこ 醤油・みりん・三温糖・かつお・昆布</p> <p>・オレンジ</p>	<p>クラッカー</p>	8・22 (土)	<p>・わかめうどん うどん・鶏肉・わかめ・かまぼこ・醤油 みりん・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・バナナ</p>	<p>おかき</p>

【2月20日(木)のお誕生感謝会メニュー♪】

【お弁当の日 5日・19日】

・牛肉の味噌ピラフ…米・牛肉・コーン・ほうれん草・赤味噌・醤油

・鱈のフライ…鱈・塩・小麦粉・パン粉

・彩りサラダ…胡瓜・パプリカ・キャベツ・もやし・三温糖・醤油

・オニオンスープ…玉葱・人参・パセリ・コンソメ・醤油

★おやつ★・キャラットケーキ…小麦粉・三温糖・ベーキングパウダー・バター・牛乳・人参・粉糖

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！

＜身体も温まる納豆汁＞

納豆汁は、東北地方を中心として広まった郷土料理です。味噌汁に納豆を入れることで旨味が増すとともに、汁にとろみがつき冷めにくく、寒い地方に根差してきた料理だとも言われています。

納豆には、たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルの5大要素が全て含まれ、食物繊維も豊富で栄養たっぷりの食材です。

納豆だけで食べるのは得意ではなくても、納豆汁にするとよく食べている子もいます。

寒い季節にもぴったりな身体も温まる納豆汁を、おうちでもぜひ作ってみてください。

令和元年度

六満こども園
乳児食

2月の献立

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
10 (月)	<p>・鶏肉と大根の煮物 ・ごはん 鶏肉・大根・人参・しめじ・醤油・かつお</p> <p>・菜の花の胡麻和え 菜の花・人参・こんにゃく・油揚げ・ごま・醤油・三温糖</p> <p>・納豆汁 納豆・白菜・玉葱・ねぎ・かつお・味噌</p>	<p>★ じゃこ わかめ おにぎり 米・胡麻 わかめふりかけ ちりめんじゃこ</p>	3 ・ 17 (月)	<p>3日：鰯の塩焼き 17日：鰯の梅煮 鰯・塩 鰯・梅干し・醤油・みりん</p> <p>・里芋の煮物 ・ごはん 里芋・かつお・三温糖・みりん・醤油</p> <p>・いんげんの胡麻和え 三度豆・人参・しめじ・ごま・三温糖・醤油</p> <p>・味噌汁 小松菜・油揚げ・人参・玉葱・かつお・味噌</p>	<p>3日：★ 鬼蒸しパン 米粉・黒糖・抹茶 ベーキングパウダー</p> <p>17日：★ 甘納豆蒸しパン 甘納豆・小麦粉 三温糖・牛乳 ベーキングパウダー</p>
25 (火)	<p>・牛肉の野菜炒め ・ごはん 牛肉・キャベツ・玉葱・舞茸・パプリカ オイスターソース・三温糖・醤油</p> <p>・海藻サラダ 海藻・もやし・人参・胡瓜・ポン酢・ごま油</p> <p>・中華スープ 玉葱・人参・青梗菜・中華味</p>	<p>りんご ・ ビスケット</p>	4 ・ 18 (火)	<p>・鶏肉のトマト煮込み ・ごはん 鶏肉・人参・玉葱・エリンギ・グリーンピース・ケチャップ トマト缶・醤油・コンソメ・ウスターソース・三温糖</p> <p>・かぼちゃサラダ かぼちゃ・カリフラワー・胡瓜・コーン・醤油・三温糖</p> <p>・レタススープ レタス・人参・玉葱・コンソメ</p>	<p>チーズ ・ せんべい</p>
12 ・ 26 (水)	<p>・鰯の照り焼き ・ごはん 鰯・醤油・三温糖・みりん・酒</p> <p>・かぶとお揚げの煮物 かぶ・油揚げ・小松菜・かつお・醤油・三温糖・みりん</p> <p>・ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・コーン・鰹節・醤油・三温糖</p> <p>・味噌汁 さつまいも・ごぼう・玉葱・かつお・味噌</p>	<p>★ バナナ スコーン バナナ・卵 小麦粉・三温糖 バター・牛乳 ベーキング パウダー</p>	5 ・ 19 (水)	<p>※19日はもも組お弁当</p> <p>・厚揚げのそぼろ煮 ・ごはん 厚揚げ・豚ひき肉・玉葱・人参・ねぎ・醤油・三温糖 みりん・かつお・片栗粉</p> <p>・大根のポン酢和え 大根・人参・小松菜・ポン酢・かつお節</p> <p>・わかめスープ わかめ・玉葱・舞茸・中華味・醤油</p>	<p>★ ウィナー パン 強力粉・塩 バイエルン サラダ油 三温糖 ドライイースト</p>
13 ・ 27 (木)	<p>・牛丼 米・牛肉・玉葱・人参・葱・酒・三温糖・みりん・醤油</p> <p>・キャベツサラダ キャベツ・ピーマン・もやし・じゃこ・醤油・三温糖 ごま油</p> <p>・赤だし えのき・人参・玉葱・三つ葉・赤味噌・かつお</p>	<p>せんべい ・ おじゃこ</p>	6 (木)	<p>・ポテトコロケ ・ごはん 牛ミンチ・じゃが芋・玉葱・人参・コンソメ ケチャップ・醤油・小麦粉・パン粉・油</p> <p>・きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり・わかめ・もやし・酢・醤油・三温糖</p> <p>・すまし汁 玉葱・人参・ほうれん草・かつお・醤油</p>	<p>★ 鮭おにぎり 米・鮭・塩</p>
14 ・ 28 (金)	<p>・鱈の野菜あんかけ ・ごはん 鱈・玉葱・人参・ピーマン・醤油・みりん・三温糖 かつお・片栗粉</p> <p>・白菜のおひたし 白菜・人参・ほうれん草・醤油・三温糖</p> <p>・味噌汁 玉葱・大根・わかめ・水菜・かつお・味噌</p>	<p>14日： はなくそあられ</p> <p>28日：★ お麩ラスク 麩 バター・三温糖</p>	7 ・ 21 (金)	<p>・ポークハヤシライス 米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・エリンギ グリーンピース・コンソメ・ケチャップ・三温糖</p> <p>・大豆サラダ 大豆・蓮根・ブロッコリー・ツナ・マヨネーズ・醤油</p>	<p>★ マカロニ きな粉 マカロニ きな粉・三温糖</p>
1 ・ 15 (土)	<p>・ぐつぐつきつねうどん うどん・油揚げ・かまぼこ・ほうれん草・人参 醤油・みりん・三温糖・かつお・昆布</p> <p>・オレンジ</p>	<p>クラッカー</p>	8 ・ 22 (土)	<p>・ぐつぐつわかめうどん うどん・鶏肉・わかめ・ほうれん草・かまぼこ・醤油 みりん・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・バナナ</p>	<p>おかき</p>

【2月20日(木)のお誕生感謝会メニュー月】

※19日は、もも組さんお弁当です。

・牛肉の味噌ピラフ…米・牛肉・コーン・ほうれん草・赤味噌・醤油

・鱈のフライ…鱈・塩・小麦粉・パン粉

・彩りサラダ…胡瓜・パプリカ・キャベツ・もやし・三温糖・醤油

・オニオンスープ…玉葱・人参・パセリ・コンソメ・醤油

★おやつ★・キャラットケーキ…小麦粉・三温糖・ベーキングパウダー・バター・牛乳・人参・粉糖

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！

※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鱈レバーを食べています。 ※毎日10時と3時に牛乳を飲んでます。

<身体も温まる納豆汁>

納豆汁は、東北地方を中心として広まった郷土料理です。味噌汁に納豆を入れることで旨味が増すとともに、汁にとろみがつき冷めにくく、寒い地方に根差してきた料理だとも言われています。

納豆には、たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルの5大要素が全て含まれ、食物繊維も豊富で栄養たっぷりの食材です。

納豆だけで食べるのは得意ではなくても、納豆汁にするとよく食べている子もいます。

寒い季節にもぴったりの身体も温まる納豆汁を、おうちでもぜひ作ってみてください。

2月の献立

日	初期	中期	後期	おやつ	日	初期	中期	後期	おやつ
10・24 (月)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・大根 ペースト	・おかゆ ・鶏肉と大根の煮物 ささみ・大根・人参 グリーンピース ・白菜サラダ 白菜・人参 ・味噌汁 玉葱	・軟飯 ・鶏肉と大根の煮物 ささみ・大根・人参 グリーンピース ・白菜サラダ 白菜・人参 ・味噌汁 玉葱	【中期】 ★野菜粥 米・玉葱・人参 【後期】 ★おなか おにぎり 米・鰹節	3・17 (月)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・里芋 ペースト	・おかゆ ・白身魚の里芋煮 白身魚・里芋・三度豆 玉葱 ・人参のおひたし 人参・小松菜 ・味噌汁 玉葱・人参・味噌	・軟飯 ・白身魚の里芋煮 白身魚・里芋・三度豆 玉葱 ・人参のおひたし 人参・小松菜 ・味噌汁 玉葱・人参・味噌	★ 蒸しパン 小麦粉 ベーキング パウダー ◆三温糖 ◆サラダ油 (◆後期のみ)
25 (火)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・胡瓜 ペースト	・おかゆ ・豆腐の煮物 豆腐・玉葱・人参 ・もやしの和え物 もやし・胡瓜 ・野菜スープ 青梗菜・玉葱	・軟飯 ・豆腐の煮物 豆腐・玉葱・人参 ・もやしの和え物 もやし・胡瓜 ・野菜スープ 青梗菜・玉葱	りんご	4・18 (火)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・かぼちゃ ペースト	・おかゆ ・ささみの野菜煮 ささみ・カリフラワー 人参・玉葱 ・かぼちゃサラダ かぼちゃ・胡瓜 ・レタススープ レタス・玉葱	・軟飯 ・ささみの野菜煮 ささみ・カリフラワー 人参・玉葱 ・かぼちゃサラダ かぼちゃ・胡瓜 ・レタススープ レタス・玉葱	やさい リング
12・26 (水)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・白身魚の野菜煮 白身魚・かぶ・人参 ・おひたし さつま芋・人参 ・すまし汁 玉葱・小松菜	・軟飯 ・白身魚の野菜煮 白身魚・かぶ・人参 ・おひたし さつま芋・人参 ・すまし汁 玉葱・小松菜	★ バナナ きな粉 バナナ きな粉	5・19 (水)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・豆腐の野菜煮 豆腐・玉葱・人参 グリーンピース ・大根の和え物 大根・小松菜 ・野菜汁 玉葱・人参	・軟飯 ・豆腐の野菜煮 豆腐・玉葱・人参 グリーンピース ・大根の和え物 大根・小松菜 ・野菜汁 玉葱・人参	【中期】 ★パンがゆ 【後期】 ★プレーン パン 強力粉・砂糖 塩・サラダ油 ドライイースト 粉ミルク (中期のみ)
13・27 (木)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・キャベツ ペースト	・和風雑炊 米・鶏ミンチ・玉葱・人参 ・キャベツの おひたし キャベツ・ピーマン ・もやしスープ もやし	・和風丼 米・鶏ミンチ・玉葱・人参 ・キャベツの おひたし キャベツ・ピーマン ・もやしスープ もやし	マンナ	6 (木)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・ほうれん 草ペースト	・おかゆ ・鶏じゃが 鶏ミンチ・じゃが芋・玉葱 人参 ・胡瓜サラダ 胡瓜・もやし ・すまし汁 玉葱・ほうれん草	・軟飯 ・鶏じゃが 鶏ミンチ・じゃが芋・玉葱 人参 ・胡瓜サラダ 胡瓜・もやし ・すまし汁 玉葱・ほうれん草	【中期】 ★きな粉 おじや 米・きな粉 【後期】 ★きな粉 おにぎり 米・きな粉
14・28 (金)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・白菜 ペースト	・おかゆ ・白身魚の煮物 白身魚・玉葱・ピーマン ・大根サラダ 大根・人参 ・味噌汁 白菜・玉葱・味噌	・軟飯 ・白身魚の煮物 白身魚・玉葱・ピーマン ・大根サラダ 大根・人参 ・味噌汁 白菜・玉葱・味噌	★ 人参 スティック 人参	7・21 (金)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・ブロッコ リー ペースト	・リゾット 米・ささみ・玉葱・人参 グリーンピース ・ブロッコリー サラダ ブロッコリー・人参	・ハヤシライス 米・ささみ・玉葱・人参 グリーンピース ・ブロッコリー サラダ ブロッコリー・人参	★ ふかし芋
1・15 (土)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草 ・オレンジ	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草 ・オレンジ	クラッカー	8・22 (土)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・ほうれん草 ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・ささみ・人参・ほうれん草 ・バナナ	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・ささみ・人参・ほうれん草 ・バナナ	★ おかき

【2月20日(木)お誕生感謝祭メニュー ♪】

【初期】・つぶしがゆ ・白身魚ペースト ・胡瓜ペースト

【中期・後期】・おかゆ(中期) 軟飯(後期) ・白身魚の彩り煮…・白身魚・玉葱・パプリカ・グリーンピース ・胡瓜サラダ…胡瓜・人参
・オニオンスープ…玉葱

★おやつ★ ・キャロット蒸しパン…人参・小麦粉・三温糖・ベーキングパウダー・サラダ油(後期のみ)

※献立は都合により変更する場合があります。★マークは手作りおやつです! ※10時と3時にお茶または牛乳(ミルク)を飲みます。

※初期・中期は見布、後期は花かつおでだしをとっています。中期(後期に移行する時期)と後期は三温糖、醤油(少量)で味をつけています。

<身体も温まる納豆汁>

納豆汁は、東北地方を中心として広まった郷土料理です。味噌汁に納豆を入れることで旨味が増すとともに、汁にとろみがつき冷めにくく、寒い地方に根差してきた料理だとも言われています。

納豆には、たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルの5大要素が全て含まれ、食物繊維も豊富で栄養たっぷりな食材です。

味噌汁に入れることにより、納豆だけだと得意ではなくても、納豆汁はよく食べている子もいます。寒い季節にもぴったりな身体も温まる納豆汁を、おうちでもぜひ作ってみてください。