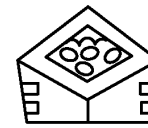




平成24年 2月 献立表



シャローム三育保育園

| 日 | 午前 おやつ | 昼 食 | | | | | 15時の おやつ | 補食 |
|--------------|-------------|--|--|---|--|---|---|---|
| | | 献立名 および 材料名 | | | | | | |
| 6・20 (月) | 牛乳 せんべい | 雑穀米 <small>精白米 ひえ あわ きび</small> | 南瓜の味噌汁 <small>南瓜 玉葱</small> | 照り焼き <small>鶏肉</small> | 切干大根の煮物 <small>切干大根 人参 油揚げ いんげん</small> | りんご | 牛乳・パウンドケーキ <small>小麦粉 卵</small> | 麦茶・焼きうどん <small>乾麺 キャベツ 玉葱 人参 鰹節</small> |
| 7・21 (火) | 牛乳 クラッカー | 麦ご飯 <small>精白米 麦</small> | キャベツのスープ <small>キャベツ コーン</small> | 鮭のマヨネーズ焼き <small>鮭 玉葱</small> | カリフラワーサラダ <small>カリフラワー 人参 きゅうり</small> | みかん | 麦茶・わかめおにぎり <small>精白米 カットわかめ 胡麻</small> | 麦茶・サンドイッチ <small>食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム</small> |
| 8・22 (水) | 牛乳 ビスケット | カレーライス <small>精白米 鶏肉 玉葱 人参 ジャが芋</small> | | | 大根とわかめのサラダ <small>大根 カットわかめ</small> | バナナ | 麦茶・フルーツヨーグルト <small>ヨーグルト りんご みかん 伍話 桃伍話</small> | 麦茶・混ぜご飯 <small>精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根</small> |
| 9・23 (木) | 牛乳 小魚 | 麦ご飯 <small>精白米 麦</small> | もやしの味噌汁 <small>もやし 長葱</small> | 高野豆腐の野菜あん <small>高野豆腐 人参 玉葱 ピーマン</small> | 小松菜のお浸し <small>小松菜</small> | りんご | 牛乳・シュガートースト <small>食パン</small> | 麦茶・おにぎり <small>精白米 ゆかり わかめ</small> |
| 10 (金) | 牛乳 せんべい | ロールパン | 鮭のクリームシチュー <small>鮭 ジャが芋 玉葱 人参 グリンピース</small> | | キャベツとしめじのソテー <small>キャベツ しめじ 人参</small> | みかん | 牛乳・ふかし芋 <small>さつま芋</small> | 麦茶・チャーハン <small>精白米 卵 鶏ひき肉 レタス 長葱</small> |
| 24 (金) | | 雑穀米 <small>精白米 ひえ あわ きび</small> | かき玉汁 <small>卵 玉葱</small> | 鯖の味噌煮 <small>鯖</small> | | | | |
| 25 (土) | 牛乳 ビスケット | ご飯 <small>精白米</small> | 白菜のスープ <small>白菜 えのき パセリ</small> | タンドリーチキン <small>鶏肉 ヨーグルト</small> | ポテトサラダ <small>じゃが芋 人参 胡瓜 ツナ</small> | バナナ | 牛乳・カステラ | |
| 13・27 (月) | 牛乳 せんべい | 麦ご飯 <small>精白米 麦</small> | 大根の味噌汁 <small>大根 油揚げ</small> | バーベキューソース <small>鶏肉 玉葱</small> | ごぼうサラダ <small>ごぼう 人参 きゅうり</small> | みかん | 牛乳・ゼリー <small>りんごジュース</small> | 麦茶・焼きそば <small>中華麺 リンケッツ 玉葱 人参 ピーマン</small> |
| 14・28 (火) | 牛乳 クラッカー | 雑穀米 <small>精白米 ひえ あわ きび</small> | さつま芋の味噌汁 <small>さつま芋 玉葱</small> | 鯖の塩焼き <small>鯖</small> | 納豆和え <small>ほうれん草 納豆 もやし 人参</small> | りんご | 牛乳・胡麻菓子 <small>胡麻 コーンフレーク レーズン マシュマロ</small> | 麦茶・混ぜご飯 <small>精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根</small> |
| 1 (水) | 牛乳 ビスケット | 麦ご飯 <small>精白米 麦</small> | コンソメスープ <small>キャベツ コーン 人参</small> | マーマレード焼き <small>鶏肉 マーマレード</small> | 粉ふき芋 <small>じゃが芋</small> | バナナ | 麦茶・ひじきおにぎり <small>精白米 ひじき 人参 油揚げ</small> | 麦茶・ツナマヨトースト <small>食パン ツナ</small> |
| 15 (水) | | ロールパン | | きのこのスープ <small>しめじ えのき 玉葱</small> | | | | |
| 29 (水) | | 麦ご飯 <small>精白米 麦</small> | かぶのスープ <small>かぶ かぶの葉</small> | ジャーマンオムレツ <small>卵 ジャが芋 玉葱 大豆のハム</small> | ブロッコリーサラダ <small>ブロッコリー 人参</small> | りんご | 牛乳・黒ゴマクッキー <small>小麦粉</small> | 麦茶・ピラフ <small>精白米 ツナ 玉葱 パセリ</small> |
| 2・16 (木) | | 牛乳 小魚 | 鬼ライス <small>精白米 鶏ひき肉</small> | いわしのつみれ汁 <small>いわし 長葱 卵</small> | 金棒揚げ <small>リンケッツ 卵</small> | 五目煮 <small>大豆の水煮 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく</small> | いちご | 麦茶・太巻き <small>精白米 卵 ゆかり</small> |
| 3 (金) | 牛乳 せんべい | 雑穀米 <small>精白米 ひえ あわ きび</small> | 長葱とわかめのスープ <small>長葱 カットわかめ</small> | 鮭の南蛮漬け <small>鮭 玉葱 人参 セロリ</small> | ほうれん草の胡麻和え <small>ほうれん草 もやし しめじ</small> | バナナ | 牛乳・マフィン <small>小麦粉 卵</small> | |
| 17 (金) | | ご飯 <small>精白米</small> | 小松菜のスープ <small>小松菜 人参</small> | 鰹のマッシュ焼き <small>鰹 乾燥マッシュポテト</small> | アスパラソテー <small>アスパラ 玉葱 エリンギ</small> | みかん | 牛乳・バームクーヘン | |

●節分の食べ物●

鰹には脳を活性化させ、認知症の予防や学習機能の向上などが期待できるDHAが含まれており、血液をサラサラにする効果があります。また、カルシウムが豊富で、その吸収を助けるビタミンDも含まれているので、カルシウムを接種するのに適した食材です。
 鰹は、本来は節分当日の夕暮れ、柵の枝に鰹の頭を刺したものを（柵鰹）を戸口に立てておくものですが、子どもたちに食材の幅を広げてもらいたいと思い、「鰹のつみれ汁」として取り入れてみました。



【3歳以上児】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 535kcal |
| たんぱく質 | 19.5g |
| 脂質 | 16.2g |
| カルシウム | 208mg |
| ビタミンA | 223μg |
| ビタミンC | 36mg |
| 食塩 | 1.9g |

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。