



# 2月の予定献立表



令和5年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ	栄養価	
					以上児 未満児	栄養価 栄養価
					カロリー	蛋白質
1	木	マーボー豆腐・シャキシャキサラダ・bibigoの焼きようざ・オレンジ	バナナ	牛乳・ビスケット	346Kcal 407Kcal	18.0g 16.1g
2	金	鬼さんドッキリ! 巻き巻きキンパ・野菜たっぷりスープ・ゼリー	野菜ジュース	ジョア・鬼さんパン	800Kcal 688Kcal	21.7g 18.6g
3	土	ためきうどん・おにぎり・リンゴ <span style="background-color: yellow;">★選べる★</span>		ヨーグルト・クッキー	499Kcal 423Kcal	12.1g 10.4g
5	月	えびたっぷりグラタン・野菜のディップソースがけ・卵スープ・いちご	プリン	ココアミルク・ジャムバターサンド	427Kcal 572Kcal	22.3g 21.3g
6	火	のり塩チキン・ごぼうサラダ・白菜のミルクスープ・キウイフルーツ	ジョア	牛乳・お麩ラスク	456Kcal 572Kcal	21.1g 24.1g
7	水	チンジャオロースー・しゅうまい・春雨スープ・プリン	牛乳・ウエハース	麦茶・お好み焼き	541Kcal 649Kcal	17.9g 19.7g
8	木	かじきとアボカドの春巻・もやしのナムル・カブと油揚げのみそ汁・バナナ	野菜ジュース	牛乳・かりんとう	418Kcal 523Kcal	18.6g 17.5g
9	金	<span style="color: red;">🎊***お誕生会メニュー***🎊</span>	ゼリー	牛乳・ケーキ		
10	土	タンメン・たたききゅうり・みかん		ジュース・ビスケット	504Kcal 414Kcal	14.3g 11.6g
12	月	<span style="color: red;">振替休日</span>				
13	火	ヤムニョムチキン・キャベツのナムル・bbigoの水餃子スープ・オレンジ	プリン	ジョア・ホットク	442Kcal 596Kcal	21.8g 21.7g
14	水	肉じゃが・春雨サラダ・大根と豆腐のみそ汁・ゼリー	バナナ	牛乳・今川焼	469Kcal 525Kcal	18.0g 17.0g
15	木	ブリの照り焼き・切干大根サラダ・白菜スープ・パン	野菜ジュース	フルーチェ・純米せんべい	368Kcal 469Kcal	16.4g 15.2g
16	金	豚丼・ひじきと水菜のサラダ・卵とほうれん草のスープ・バナナ	みかん	牛乳・ビスケット	719Kcal 502Kcal	26.6g 20.3g
17	土	塩やきそば・こふき芋・わかめスープ・オレンジ		プリン・せんべい	414Kcal 354Kcal	10.3g 8.6g
19	月	イカフライ・根菜の五目煮・大根と豆腐のみそ汁・パン	ヨーグルト	麦茶・わかめおにぎり	398Kcal 512Kcal	16.6g 18.4g
20	火	鶏肉のマスタード焼・ポパイソテー・ポテトスープ・みかん	ココア豆乳	牛乳・リンゴケーキ	512Kcal 606Kcal	19.0g 20.3g
21	水	さつま芋の天ぷら・すき昆布の中華風炒め・鮭団子のあったかみそ汁・ヨーグルト	バナナ	野菜ジュース・もちもちチーズパン	479Kcal 566Kcal	15.3g 14.7g
22	木	コトコト煮込んだあったかポトフ・チーズオムレツ・イチゴ	ジョア	ココアミルク・ドーナツ	531Kcal 599Kcal	24.1g 25.2g
23	金	<span style="color: red;">天皇誕生日</span>				
24	土	きのこスパゲッティー・枝豆・卵スープ・バナナ		牛乳・バウムクーヘン	446Kcal 387Kcal	15.3g 13.5g
26	月	昔ながらのみそおでん・ニラ玉汁・いちご	野菜ジュース	牛乳・ウィンナーパイ	544Kcal 607Kcal	20.0g 17.9g
27	火	ササミフライ・ブロッコリーのツナマヨ炒・人参と玉ねぎのスープ・ゼリー	牛乳	ジョア・ホットケーキ	504Kcal 585Kcal	23.1g 23.5g
28	水	エビ入卵焼き・大根のそぼろあんかけ・わかめと豆腐のみそ汁・キウイ	ココアミルク	麦茶・白玉ぜんざい	335Kcal 443Kcal	16.7g 17.6g
29	木	豚肉のしょうが焼・スパゲッティーサラダ・じゃが芋と小松菜のみそ汁・バナナ	プリン	牛乳・クッキー	569Kcal 673Kcal	19.4g 19.1g

※都合により、メニューの変更をする場合があります。

★マークは新メニューです。

★3歳以上児栄養価目標値：390Kcal/20.0g

★3歳未満児栄養価目標値：510Kcal/20.0g

お正月休みが終わり、気が付くと今年度もあと2か月★  
 今年の冬は雪もほとんど見られませんでした、寒い季節ももう少し続きそうです。  
 手洗い・うがい・消毒や食事に気を付けて、感染症や寒さに負けない体作りをしていき  
 たいですね。  
 2月3日は節分。豆まきによく使う大豆ですが、“畑の肉”と呼ばれるほど  
 たんぱく質も多く含んでおり、食物繊維やカルシウム等も含まれています。  
 ぜひ食事にも取り入れていきたいですね♪



## 旬の食材 キャベツ

冬・春・夏に旬があるキャベツですが、今は冬キャベツがおいしい季節です。  
 冬キャベツは、葉1枚1枚がしっかり巻かれていて、加熱しても煮崩れしにくいのが特徴です。また、加熱すると甘味も増すので、ポトフやロールキャベツにおすすめてです!



### ★おすすめレシピ★

#### 大豆の甘辛揚げ

材料 (大人2人分 子ども1人分)

- 大豆の水煮 一袋(220g)
- 片栗粉 大さじ2
- しょうゆ・砂糖 各大さじ2
- 酢 大さじ1

- ①大豆の水煮はさっと水で洗い、片栗粉をまぶします。
  - ②フライパンに油(適量)を引き、中火～強火に熱し、大豆を入れます。最初の2分は大豆がくっつくのでフライパンを動かしながら加熱します。
  - ③大豆が離れてきたら中火にして、ほんのり焦げ目がつくまで焼きます。カリカリになったら火を止め、余熱で1分ほどおきます。
  - ④ボールに調味料を入れ、③を入れ、さっと和えて出来上がり!
- ★ちりめんじゃこや、ごまを入れてもおいしいです♪



### 注意

節分の豆まきで用いられることが多い炒り大豆などのかたい豆や、ナッツ類は子どもにとっては窒息や誤嚥(食べ物気管に入る)のリスクがあるので、5歳以下のお子さんには食べさせないようにしましょう。

豆まきに使った炒り大豆等を、お子さんが口に入れないように、豆まきのあとは片付けを徹底しましょう★

