

# 2月の予定献立表



令和6年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (チームこいぬ こぐまのみ)	午後のおやつ	以上児 栄養価 未満児 栄養価	
					カロリー	蛋白質
1	土	たぬきうどん・おにぎり・みかん		牛乳・せんべい	462Kcal 369Kcal	9.2g 7.4g
3	月	しみしみあったかおでん・にら玉スープ・いちご	ゼリー	牛乳・ロールケーキ	438Kcal 504Kcal	16.2g 14.7g
4	火	赤魚の煮つけ・春雨サラダ・わかめと豆腐のみそ汁・プリン	バナナ	ジョア・ビスケット	369Kcal 489Kcal	18.3g 18.1g
5	水	チンジャオロースー・しゅうまい・人参と玉ねぎのスープ・みかん	ヨーグルト	ココアミルク・ミニクリームパン	558Kcal 633Kcal	24.0g 17.6g
6	木	天ぷら(かき揚げ・さつま芋)・五目納豆・カブと油揚げのみそ汁・リンゴ	いちご	牛乳・レモンマフィン	632Kcal 633Kcal	18.6g 17.6g
7	金	ハヤシライス・ひじきと水菜のサラダ・卵とほうれん草のスープ・バナナ	麦茶・チーズ	フルーチェ・ビスケット	669Kcal 659Kcal	16.2g 14.8g
8	土	タンメン・たたききゅうり・キウイ		牛乳・バウムクーヘン	477Kcal 412Kcal	17.2g 14.8g
10	月	マシッタ★ヤムニョムチキン・★生わかめと卵の中華炒め・ワンタンスープ・パイ	バナナ	牛乳・フレンチトースト	524Kcal 579Kcal	24.0g 21.7g
11	火	<b>**建国記念日**</b>				
12	水	肉じゃが・二色ひたし・鮭団子のあったかみそ汁・バナナ	ココアミルク	麦茶・もちもちチーズパン	421Kcal 515Kcal	18.6g 18.7g
13	木	ブリの照り焼き・切干大根サラダ・白菜スープ・みかん	プリン	牛乳・ビスケット	453Kcal 488Kcal	19.9g 17.9g
14	金	<b>🎂***お誕生会メニュー***🎂</b>	牛乳	アイスクリーム		
15	土	塩やきそば・枝豆・わかめスープ・オレンジ		プリン・せんべい	388Kcal 334Kcal	10.9g 9.2g
17	月	イカのさくさくフライ・根菜の五目煮・大根と豆腐のみそ汁・いちご	ヨーグルト	麦茶・ひろしさんおにぎり	389Kcal 503Kcal	16.7g 18.5g
18	火	スティックチキン・ポパイソテー・ポテトスープ・みかん	ココア豆乳	牛乳・きなこ揚げパン	587Kcal 665Kcal	29.0g 28.3g
19	水	★じゃが芋とナスのミートグラタン・スパゲッティーサラダ・キャベツのかきたま汁・ゼリー	バナナ	麦茶・お好み焼き	523Kcal 596Kcal	18.8g 17.8g
20	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	ジョア	ココアミルク・ドーナツ	516Kcal 610Kcal	24.7g 26.0g
21	金	肉うどん・れんこんのから揚げ・キウイ	プリン	牛乳・まるごとバナナ	583Kcal 587Kcal	19.4g 17.5g
22	土	きのこスパゲッティー・こぶき芋・卵スープ・りんご		牛乳・クッキー	506Kcal 390Kcal	14.7g 12.2g
24	月	<b>**振替休日**</b>				
25	火	ササミフライ・ブロッコリーのツナマヨ炒・春雨スープ・ゼリー	バナナ	牛乳・ジャムバターサンド	434Kcal 539Kcal	21.2g 20.2g
26	水	だしまき卵焼・大根のそぼろあんかけ・白菜と豆腐のみそ汁・キウイ	ココアミルク	麦茶・白玉ぜんざい	330Kcal 439Kcal	14.0g 15.4g
27	木	豚肉のしょうが焼・マカロニサラダ・じゃが芋と小松菜のみそ汁・パイ	プリン	ミルク・チーズハットグ	579Kcal 710Kcal	25.2g 24.1g
28	金	チャーハン・温野菜～選べる3種のディップソース～わかめスープ・みかん	いちご	牛乳・ビスケット	523Kcal 392Kcal	14.5g 12.3g

※都合により、メニューの変更をすることがあります。

★マークは新メニューです。

★3歳以上児栄養価目標値：440Kcal/22.0g

★3歳未満児栄養価目標値：500Kcal/21.0g

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。



## 1月の誕生会メニュー★

・手巻き寿司・かきたま汁  
・ポテトサラダ・手作りプリン  
でした★  
3歳以上児さんに提供した手巻  
き寿司★ 手巻き寿司に慣れて  
いない子は少し苦戦したよう  
ですが、みんな大きな口で食べて  
いました★



## ★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 大さじ2  
砂糖 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♪



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(食べ物が気管に入ること)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★