

日 曜	食 献 立 名	3時のおやつ	栄養メモ																																
1 15 土	けんちんうどん(米粉めん ねぎ 鶏肉 大根 人参 しいたけ) シャーマンポテト(じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 豆乳マーガリン)	ツナおにぎり・麦茶	<p><旬のもの> かぶ カリフラワー ごぼう 小松菜 春菊 大根 菜の花 ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 水菜 れんこん いちご みかん りんご あまだい きんぎ さわら わかさぎ あさり ほたて</p> <p>★2025年の「節分」は2月2日ですが、 日曜日のため、まめまきも3日(月)に実施します。</p> <p>～お願い～ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、 未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・みかんを提供予定です)</p> <p>【今月のレシピ紹介】 2/4&18(火)のおやつ「みそ野菜ラーメン」</p> <p>◎材料 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・米粉めん</td> <td>4人分</td> <td>・赤みそ</td> <td>小さじ1弱</td> </tr> <tr> <td>・豚ひき肉</td> <td>60g</td> <td>・酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・もやし</td> <td>60g</td> <td>・砂糖</td> <td>大さじ3/4</td> </tr> <tr> <td>・人参</td> <td>50g (1/4本)</td> <td>・塩</td> <td>ひとつまみ程度</td> </tr> <tr> <td>・ニラ</td> <td>20g (1/6束)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・ホールコーン</td> <td>30g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・にんにく&しょうが</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・ごま油</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>◎ラーメンスープの作り方 ①人参は千切り、ニラは2cm幅に、もやしは食べやすい長さに切る。 にんにく&しょうがは、みじん切りにする(おろスタイプでも可)。 ②フライパンにごま油&にんにく&しょうがを入れて熱し、肉と野菜を炒める。 ③火が通ったら、分量外の水600mlを加える。沸いたら調味料を入れ、お好みの味に調えたらスープの完成。 ④別鍋で茹でためんを、③のスープをかけて、ラーメンの完成。</p> <p>★保育園ではアレルギー対応のため、米粉めんを使用しています。 アレルギーがなければ、中華めんなど好きなものをご用意ください。 ★赤みそがご家庭に無い場合は、下記のもので赤みそに近づきます。 【通常のみそ+しょうゆ+みりん+塩+鶏ガラだし】 (みその種類にもよるので、みそ以外のものは少量ずつ加えて調味してください)</p>  <p>☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽なおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【今月の平均栄養量】 幼児：熱量502kcal たんぱく質18.8g 脂質14.3g 塩分2.2g 乳児：熱量437kcal たんぱく質17.0g 脂質13.8g 塩分1.8g</p>	・米粉めん	4人分	・赤みそ	小さじ1弱	・豚ひき肉	60g	・酒	大さじ1	・もやし	60g	・砂糖	大さじ3/4	・人参	50g (1/4本)	・塩	ひとつまみ程度	・ニラ	20g (1/6束)			・ホールコーン	30g			・にんにく&しょうが	適量			・ごま油	適量		
・米粉めん	4人分	・赤みそ		小さじ1弱																															
・豚ひき肉	60g	・酒		大さじ1																															
・もやし	60g	・砂糖		大さじ3/4																															
・人参	50g (1/4本)	・塩		ひとつまみ程度																															
・ニラ	20g (1/6束)																																		
・ホールコーン	30g																																		
・にんにく&しょうが	適量																																		
・ごま油	適量																																		
3	大豆入りじゃごごはん(人参 豆腐とみつばのすまし汁) 豚肉と大根のこつてり煮(人参 しいたけ いんげん) 蒸かしかぼちゃ 果物	鬼蒸しパン・牛乳 (米粉 豆乳 さつま芋)																																	
17 月	ごはん ワカメと大根のすまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め(玉ねぎ 人参 春菊 にんにく しょうが) ひじきの煮物(油揚げ 人参 いんげん) 果物	きなこおはぎ(0.1歳：きなこおにぎり)・麦茶																																	
4 18 火	ごはん 白菜としめじのスープ 鮭の塩焼き 鶏肉と根菜の和え物(さつま芋 れんこん ごぼう 人参 ごま) 果物	みそ野菜ラーメン・麦茶 (米粉めん 豚肉 もやし コーン 人参 ニラ にんにく しょうが ごま油)																																	
5 19 水	ごま塩ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 手作りがんも(豆腐 ひじき 人参 長芋) かぶの梅肉和え(きゅうり)	カレー風ドリア・麦茶 (ベーコン 玉ねぎ ピーマン 人参 カレー粉 豆乳 米粉 豆乳チーズ 米粉パン粉)																																	
6 20 木	ごはん キャベツと玉ねぎのみそ汁 焼き鳥(ねぎ ピーマン) ワカメの酢の物(きゅうり みかん缶)	大学芋・牛乳 (さつま芋 ごま)																																	
7 21 金	米粉パン ポトフ(ウィンナー ジャが芋 玉ねぎ 人参 かぶ) 白身魚の香り焼き(にんにく しょうが) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ツナ コーン 人参) 果物	梅じゃこおにぎり・麦茶 (小松菜 ごま)																																	
8 22 土	豚丼(玉ねぎ えのき しいたけ 人参) 豆腐とあさつきのスープ さつま芋のココロサラダ(きゅうり 人参 ハム マヨドレ)	りんごジャムサンド・牛乳 (米粉パン)																																	
10 25 月火	ワカメごはん 大根とねぎのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮(鶏肉 椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜) キャベツときゅうりの塩もみ(人参 白ごま) 果物	じゃこトースト・牛乳 (米粉パン マヨドレ あさつき)																																	
12 26 水	カレーライス(豚肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 にんにく しょうが 豆乳) チンゲン菜とコーンのスープ スパゲティサラダ(米粉めん きゅうり キャベツ ハム マヨドレ)	フルーツポンチ・せんべい・麦茶 (みかん缶 白桃缶 パイン缶 りんご)																																	
13 27 木	黒米ごはん 白菜となめこのみそ汁 さばのしょうが焼き(0.1歳：白身魚) 根菜の炒り煮(鶏肉 大根 人参 ごぼう ちくわ れんこん 絹さや)	お汁粉(いももち)・麦茶 (じゃが芋 豆乳マーガリン 茹であずき)																																	
14 28 金	ごはん もやしとニラのみそ汁 家常豆腐(厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく しょうが) きゅうりの一夜漬(人参 ごま) 果物	ココアケーキ・牛乳 (米粉 豆乳 豆乳マーガリン)																																	

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。