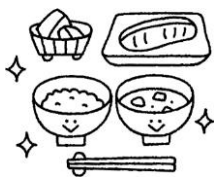
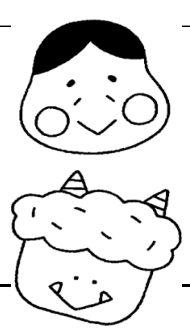
# ２がつのこんだてひょう

2024年02月　　しろうま保育園

| 日<br>曜 | 時間帯 | 献立 | 材料名<br>黄<br>熱と力になるもの | 赤<br>血や肉や骨になるもの | 緑<br>体の調子を整えるもの | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01<br>木 | 3日は節分です。節分とは季節の分かれ目と言う意味です。旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日の「節分」が特に大切にされていました。季節の分かれ目には邪気が出るとされ邪気払いをするようになったといわれています。昔は穀物に魔除けの力があると考えられ穀物である豆には霊力が宿り、邪気を払う力があるとされました。 | 牛乳<br>コーンフレーク | コーンフレーク | 牛乳 | | |
| | | 肉だんごのコーン蒸し<br>かぼちゃの甘煮<br>中華スープ | 片栗粉<br>砂糖<br>ごま油 | 豚ひき肉<br><br>ベーコン | たまねぎ、コーン缶、しょうが<br>かぼちゃ<br>もやし、にら、にんじん、しいたけ、ゆで竹のこ | しょうゆ、酒、食塩<br>しょうゆ、本みりん<br>中華だしの素、食塩 |
| 15<br>木 | | 牛乳<br>メロンパン | ロールパン、小麦粉、きび砂糖、バター | 牛乳<br>卵 | | |
| 05<br>月 | | 牛乳<br>せんべい | | 牛乳 | | せんべい |
| | | 肉じゃが<br>かぶの甘酢和え<br>かき玉汁 | じゃがいも、しらたき、きび砂糖<br>きび砂糖<br>片栗粉 | 豚肉<br><br>卵 | たまねぎ、にんじん、いんげん<br>かぶ・葉、きゅうり、にんじん<br>チンゲンサイ | しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、酒<br>酢、食塩<br>しょうゆ、食塩、かつおだし |
| 19<br>月 | | 5日（月）牛乳、豆かりんとう<br>19日（月）牛乳、まゆだまあられ | きび砂糖<br>まゆだま、油 | 牛乳、いり豆、きな粉 | | 食塩 |
| 06<br>火 | | 牛乳<br>みかん | | 牛乳 | みかん | |
| | | チキンナケッド<br>かみかみサラダ<br>みそ汁 | 小麦粉、マヨネーズ<br>マヨネーズ、ごま油 | 鶏むね肉、鶏ひき肉、卵<br>さきいか<br>生揚げ、味噌 | だいこん、きゅうり、にんじん<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん | ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう<br>しょうゆ、白こしょう<br>煮干し |
| 20<br>火 | | 牛乳<br>ヨーグルトポムポム | 小麦粉、グラニュー糖、油 | 牛乳<br>ヨーグルト(無糖)、卵 | りんご、干しぶどう、レモン果汁 | |
| 07<br>水 | カリフラワーはブロッコリーと同じく花野菜の仲間です。かさの部分は、花蕾（からい）と言われ、つぼみの部分にあたります | 牛乳<br>バナナ | | 牛乳 | バナナ | |
| | | 山賊焼き<br>花野菜のごましょうゆあえ<br>五目汁 | 微細米粉、油<br>ごま油<br>さといも | 鶏もも肉<br>白ごま<br>油揚げ | にんにく、しょうが<br>ブロッコリー、カリフラワー、にんじん<br>だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう | しょうゆ、本みりん、酒、食塩、白こしょう<br>しょうゆ<br>しょうゆ（うすくち）、かつおだし |
| 21<br>水 | | 牛乳<br>チーズクッキー | 小麦粉、きび砂糖 | 牛乳<br>バター、牛乳、粉チーズ | | |
| 08<br>木 |  | 牛乳<br>クラッカー | | 牛乳 | | クラッカー |
| | | 塩こうじサーモンのレモンソース<br>ひじきの煮つけ<br>鶏そぼろ汁 | 塩こうじ、オリーブ油、きび砂糖<br>しらたき、きび砂糖<br>ごま油 | 銀鮭<br>油揚げ<br>木綿豆腐、鶏ひき肉、味噌 | レモン果汁、にんにく<br>にんじん、ひじき<br>かぶ、にんじん、えのきたけ、ねぎ | しょうゆ、食塩<br>しょうゆ、本みりん |
| 22<br>木 | | ヨーグルト和え | 砂糖 | ヨーグルト(無糖) | バナナ、もも缶、みかん缶 | |
| 09<br>金 | 長野県の特産品のなめたけを使った和え物です。なめたけはえのきたけをしょうゆ等で調理したものです。 | ゼリー | | | | ゼリー |
| | | ポークカレー<br>なめたけ和え<br>果物 | じゃがいも、小麦粉、油 | 豚肉、バター、牛乳 | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが<br>はくさい、にんじん、なめたけ、こまつな<br>りんご | カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉<br>しょうゆ（うすくち） |
| 26<br>月 | | 牛乳<br>豆乳くずもち | 片栗粉、きび砂糖 | 牛乳<br>調製豆乳、きな粉 | | 食塩 |
| 13<br>火 | マーボー豆腐はすりおろしにんじんが入ります。豆板醤は少量にして、香りがほんのりする程度にしています。 | ヨーグルト | | ヨーグルト(加糖) | | |
| | | マーボー豆腐<br>糸コンとハムの和え物<br>麩のすまし汁 | ごま油、片栗粉<br>糸こんにゃく<br>焼ふ | 木綿豆腐、豚ひき肉、味噌<br>ハム、白ごま | にんじん、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが<br>にんじん、きょうな<br>えのきたけ、こまつな、ねぎ | しょうゆ、中華だしの素、トウバンジャン<br>しょうゆ、本みりん<br>しょうゆ（うすくち）、かつおだし |
| 27<br>火 | | 牛乳<br>バナナスコーン | ホットケーキ粉、オリーブ油 | 牛乳 | バナナ | |
| 14<br>水 | 14日は献立検討会です。喫食状況や来月の献立について、園長・主任・調理員・栄養士で話合います。 | 牛乳<br>りんご | | 牛乳 | りんご | |
| | | 鶏のマーマレード焼き<br>はくさいとりんごのサラダ<br>ラーメンスープ | 中華めん | 鶏もも肉<br><br>なると | マーマレード、しょうが<br>はくさい、りんご、きゅうり、レモン果汁<br>もやし、コーン缶、わかめ | しょうゆ、酒、食塩<br>しょうゆ（うすくち）、食塩<br>中華スープ、しょうゆ（うすくち） |
| 28<br>水 | | 14日（水）ジョア、ビスコ<br>28日（水）お茶、たこ焼き風おにぎり | 米 | ジョア<br>チーズ、かつお節 | あおのり | ビスコ<br>お茶、中濃ソース |
| 16<br>金 | **季節の献立の日**<br>塩尻で生まれたキムタクチャーハンです。キムチは少量にして辛みは控えてあります。 | 牛乳<br>ビスケット | | 牛乳 | | ビスケット |
| | | キムタクチャーハン<br>切干大根のサラダ<br>果物<br>石狩汁 | 米<br><br><br>さつまいも | ベーコン<br>ツナ水煮、白ごま<br><br>鮭、味噌 | はくさい（キムチ）、だいこん（たくあん）<br>きゅうり、にんじん、切り干しだいこん<br>ぽんかん<br>たまねぎ、キャベツ、小ねぎ、にんじん、しいたけ | しょうゆ（うすくち）、本みりん、酒<br>酢、しょうゆ、食塩<br><br>かつおだし、酒、本みりん |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト(加糖) | | |
| 29<br>木 |  | 牛乳<br>ビスケット | | 牛乳 | | ビスケット |
| | | たらのゆずみそ焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>沢煮椀 | きび砂糖<br><br>片栗粉 | たら、味噌<br>かつお節<br>豚肉 | ゆず果汁<br>ブロッコリー、にんじん<br>ごぼう、にんじん、しいたけ、みつば | みりん<br>しょうゆ（うすくち）<br>しょうゆ（うすくち）、食塩 |
| | | 牛乳<br>栗入り鬼まんじゅう | さつまいも、小麦粉、きび砂糖 | 牛乳<br>牛乳、栗 | | |

2日（金）　誕生日会　　白ごはんはいりません
16日（金）　季節の献立の日　　白ごはんはいりません

*献立は変更になる場合があります