

平成31年 2月分 献立表

かすみ台第一保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	たんぱく質
1 金	やこめ御飯 鯛のつみれ汁 鬼っ子ハンバーグ マカロニサラダ 果物(みかん)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/三温糖/パン粉(乾燥)/中華めん(ゆで)/とんがりコーン/マカロニ/さつまいも/薄力粉	★牛乳1L/干ひじき(ステルシ釜、乾)/大豆(国産、ゆで)/しらす干し(半乾燥品)/蒸しかまぼこ/りしりこんぶ(素干し)/鯉節(花)	にんじん/玉葱/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	麦茶 ◆鬼まんじゅう		エネルギー たんぱく質	553 kcal 21.3 g
2 土	スパゲティミートソース 野菜スープ イタリアンサラダ 果物(バナナ)	カルシウムウエハース/スパゲティ/三温糖/サフラワー油/黒ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)	★牛乳/豚ひき肉/ロースハム/★サラダチーズ/塩ざけ	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(ホール)/キャベツ/パセリ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり		エネルギー たんぱく質	527 kcal 22.1 g
4 月	白パン コーンシチュー 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとハムのサラダ 果物(苺)	白パン/じゃがいも/とうもろこし缶詰(クリーム)/薄力粉/有塩バター/マーマレード(高糖度)/水稲穀粒(精白米)/三温糖	★明治十勝ヨーグルト/豚小間/★牛乳1L/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム/油揚げ	玉葱/にんじん/パセリ/にんにく(りん茎)/しょうが/キャベツ/いちご	麦茶 ◆きつねごはん  ヨーグルト		エネルギー たんぱく質	466 kcal 18.5 g
5 火	麦ご飯 白菜と鶏団子のスープ 焼鮭 きんぴらごぼう 果物(みかん)	クラッカー/水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/かたくり粉/ごま油/糸こんにゃく/白ごま(いり)/三温糖/サフラワー油	★ブルー乳酸菌飲料/鶏若鶏肉ひき肉/甘塩鮭/★牛乳/絹ごし豆腐	あさつき/しょうが/はくさい/ごぼう/にんじん/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆豆腐パン		エネルギー たんぱく質	451 kcal 18.4 g
6 水	磯うどん 鶏肉のヨーグル味噌焼き 温サラダ 果物(バナナ)	うどん(ゆで)/三温糖/じゃがいも/サンドイッチ食パン	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/豚小間/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★明治ブルガリアヨーグルト/魚肉ソー	パイナップル(缶詰)/にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/にんにく(りん茎)/しょうが/西洋かぼちゃ/★えだまめ(冷凍)/バナナ	牛乳 ◆ブルーベリージャムサンド		エネルギー たんぱく質	467 kcal 18.6 g
7 木	カレーライス キャベツコーンスープ わかめとコーンのサラダ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし缶詰(水)/三温糖/サフラワー油/薄力粉/有塩バター/グラニュー糖	★みかんヨーグルト/豚小間/ベーコン/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かにか風味かまぼこ/★牛乳/★たまご	にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/りんご/レモン	牛乳 ◆マドレーヌ		エネルギー たんぱく質	506 kcal 14.8 g
8 金	わかめごはん おこと汁 鯖の竜田揚げ 切干し大根の煮付け 果物(いよかん)	コーンフレーク/水稲穀粒(精白米)/さといも/糸こんにゃく/かたくり粉/サフラワー油/三温糖/薄力粉/強力粉(1等)/無塩バ	★牛乳1L/わかめご飯の素/絹ごし豆腐/さつまいも/あずき(乾)/かたくちいわし(煮干し)/まさば/鶏若鶏肉ひき肉/★た	にんじん/ごぼう/だいいん/しょうが/切干しいよかん/人参ジュース	キャラットジュース ◆セサミビスコッティ		エネルギー たんぱく質	541 kcal 20.8 g
9 土	ジャンバラヤ レタススープ 大根のおかかサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/三温糖/サフラワー油/ごま油/食パン(市販品)/メープルシロップ/有塩バター	★牛乳/ウィンナー/むき海老/まぐろ缶詰(油漬フリット)/かつお加工品(かつお節)	玉葱/赤ピーマン/にんにく(りん茎)/レタス/ブラックマヨナシ/だいいん/バナナ	牛乳 ◆メープルバターサンド		エネルギー たんぱく質	493 kcal 15.7 g
12 火	コッペパン 白菜とハムの牛乳スープ ゼリーフライ のらぼうのごまマヨネーズ 果物(みかん)	プリン/コッペパン/有塩バター/かたくり粉/サラダ油/じゃがいも/サフラワー油/白ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)	ロースハム/★牛乳1L/おから(新製法)/かつお加工品(かつお節)	はくさい/玉葱/にんじん/のらぼう菜/温州蜜柑(普通、生)	麦茶 ◆おかかおにぎり		エネルギー たんぱく質	533 kcal 15.8 g
13 水	あんかけうどん 鶏肉のヨーグル味噌焼き ブロッコリーと卵のサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/うどん(ゆで)/ごま油/かたくり粉/三温糖/サンドイッチ食パン	★牛乳1L/塩昆布/むき海老/なると/豚小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★明治ブルガリアヨーグルト/★たまご/まぐろ缶詰	キャベツ/にんじん/玉葱/ブラックマヨ/やし/生しいたけ(菌栽培、生)/にんにく(りん茎)/しょうが/ブロッコリー/バナナ	麦茶 ◆ツナのホットサンド		エネルギー たんぱく質	494 kcal 21.3 g
14 木	ペンネミートソース オニオンスープ さつまいもサラダ 果物(いよかん)	こぶたグレーゼリ/ペンネマカロニ/さつまいも/とうもろこし(冷凍)/薄力粉/グラニュー糖/サラダ油	豚ひき肉/★クリーム(植物性脂肪)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(ホール)/パセリ/きゅうり/いよかん/いちご	麦茶 ◆カップケーキ		エネルギー たんぱく質	540 kcal 15.5 g
15 金	発芽玄米ご飯 豚汁 鯛の照り焼き いかサラダ 果物(苺)	クッキー/水稲穀粒(精白米)/発芽玄米/じゃがいも/糸こんにゃく/三温糖/サフラワー油/ごま油/薄力粉/黒砂糖	豚小間/木綿豆腐/ぶり/いかくん製/★牛乳	にんじん/だいいん/ねぎ/ごぼう/しょうが/きゅうり/セロリ/いちご	牛乳 ◆ちんびん		エネルギー たんぱく質	501 kcal 18.0 g
16 土	中華丼 わかめスープ 春雨のあえもの 果物(バナナ)	クラッカー/水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/ごま(いり)/上白糖/黒ごま食バ	豚小間/ロールいか/むき海老/なると/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ロースハム/★牛乳/★クリームチ	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/グリーンピース(冷凍)/しょうが/にんにく(りん茎)/ねぎ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆クリームチーズサンド		エネルギー たんぱく質	481 kcal 17.5 g
18 月	ナン チキンスープ キーマカレー ポテトサラダ 果物(みかん)	ナン/かたくり粉/じゃがいも/薄力粉/強力粉(全粒粉)/★ピーナッツパウダー/ピーナッツバター/グラニュー糖/★バター	★ヨーグルト/鶏小間/豚ひき肉/ロースハム/★たまご	にんじん/えのきたけ/ほうれんそう/干し椎茸/玉葱/青ピーマン/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/温州	麦茶 ◆ピーナッツビスケット		エネルギー たんぱく質	480 kcal 21.9 g
19 火	御飯 のっぺい汁 鶏肉の味噌漬焼き 春雨サラダ 果物(いよかん)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/さといも/かたくり粉/三温糖/白ごま(いり)/普通はるさめ(乾)/サフラワー油/ごま油/薄力	★乳酸菌飲料/さつまいも/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム/★牛乳/あずき(乾)	だいいん/にんじん/生しいたけ(菌栽培、生)/ねぎ/さやいんげん/きゅうり/いよかん/しゅんぎく	麦茶 ◆春菊まんじゅう		エネルギー たんぱく質	527 kcal 17.5 g
					牛乳 ◆春菊まんじゅう		エネルギー たんぱく質	527 kcal 17.5 g
					乳酸菌飲料 せんべい		エネルギー たんぱく質	527 kcal 17.5 g
					月平均栄養価		エネルギー 脂 質	501 kcal 15.8 g
							たんぱく質 食塩相当量	18.8 g 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

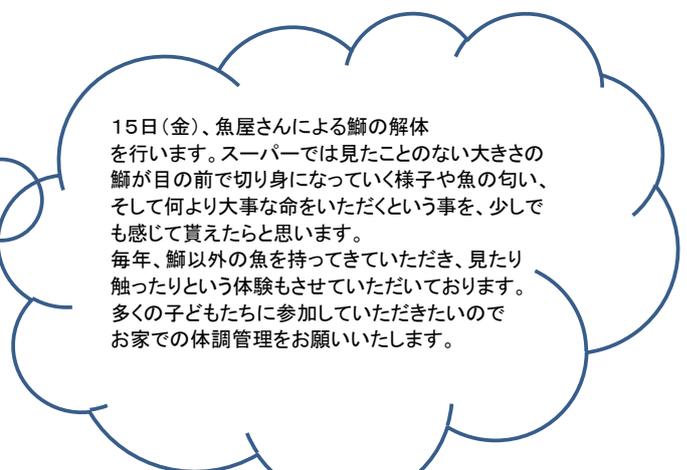
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 水	カレーうどん 豆腐ナゲット 白菜のおかかあえ 果物(バナナ)	じゃがいも/うどん (ゆで)/薄力粉/水稲 穀粒(精白米)	豚小間/鶏若鶏肉ひき 肉/木綿豆腐/★たま ご/かつお加工品(か つお節)/★牛乳/わ かめご飯の素	にんじん/玉葱/ほう れんそう/はくさい/ きゅうり/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり  麦茶 ☆ゆでじゃがいも 牛乳 ◆アップルナメントスト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.6 g
21 木	ふりかけ御飯 味噌汁(麩・大根) 干草焼き わかめのなめ草和え 果物(莓)	こぶたオレンジゼリー /水稲穀粒(精白米)/ ふりかけ/花麩/上白 糖/食パン(市販品) /三温糖/はちみつ	かたくちいわし/★た まご/鶏若鶏肉ひき肉 /かつお加工品(か つお節)/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/かに風 味かまぼこ/★牛乳	だいこん/生しいたけ (菌床栽培、生)/にん じん/ほうれんそう/ きゅうり/えのきたけ (味付け瓶詰)/いちご /りんご	オレンジゼリー  麦茶 ケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.2 g
22 金	赤飯 すまし汁(はんぺん小松菜 海老フライ スパゲティサラダ 果物(莓)	もち米/黒ごま(い り)/薄力粉/パン粉 (乾燥)/サラダ油/マ カロニ・スパゲティ /ショートケーキ	★キャンディチーズ/ ささげ(乾)/はんぺ ん/かたくちいわし (煮干し)/ブラックタ イガー(養殖)/★たま ご/ロースハム	こまつな/きゅうり/ いちご	麦茶 チーズ ケーキ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
23 土	ハヤシライス 春雨スープ コーンサラダ 果物(いよかん)	カルシウムウエハース /水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/普通はる さめ(乾)/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/サンド イッチ食パン	豚小間/ベーコン/★ 牛乳/ロースハム	玉葱/グリーンピース (冷凍)/チンゲンツァ イ/キャベツ/きゅう り/いよかん	牛乳 ◆ポテトサラダサンド  麦茶 ウエハース	エネルギー 485 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g
25 月	炊き込みご飯 味噌汁(キャ・油揚げ) 鮭の西京焼き ほうれん草のナムル 果物(莓)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/ごま油/白ごま (いり)/サンドイッ チ食パン	★明治十勝ヨーグルト /鶏小間/油揚げ/か たくちいわし(煮干し) /しろさけ/焼きのり /★牛乳/★スライス チーズ/ロースハム	にんじん/ほんしめじ /キャベツ/ほうれん そう/ブラックマ/もや し/いちご	牛乳 ◆ハムチーズサンド  ヨーグルト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g
26 火	もち麦御飯 味噌汁(豆腐・長葱) チキンチャップ 五目豆 果物(いよかん)	食パン(市販品)/グラ ニュー糖/有塩パ ター/水稲穀粒(精白 米)/もち麦/薄力粉 /はちみつ/三温糖/ 蒸しパン粉/黒砂糖	★牛乳1/絹ごし豆 腐/かたくちいわし (煮干し)/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/大豆(国 産、ゆで)/りしりこ んぶ(素干し)/焼き竹	ねぎ/ほうれんそう/ にんにく(りん茎)/ご ぼう/にんじん/いよ かん	牛乳 ◆黒糖蒸しパン  牛乳 ☆シュガートースト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g
27 水	ほうとううどん 豆腐入り松風焼き ポコリのごま味噌和え 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)/黒 ごま(いり)/うどん (ゆで)/パン粉(乾燥) /三温糖/白ごま(い り)/ごま(いり)/ サンドイッチ食パン	豚小間/鶏若鶏肉ひき 肉/木綿豆腐/★牛乳 /★刺ツブクリーム(植物性 脂肪)	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/キャベツ/ ブロッコリー/温州蜜 柑(普通、生)/いちご	牛乳 ◆いちごクリームサンド  麦茶 ☆ごまおにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
28 木	カオマンガイ 卵スープ チョコレートサラダ 果物(りんご)	こぶたビーゼリー/ 水稲穀粒(精白米)/ご ま油/三温糖/かたく り粉/ランチパン/蒸 し中華めん	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★たまご/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/焼 きのり/★牛乳/あお のり	しょうが/にんにく (りん茎)/ねぎ/パセ リ/キャベツ/きゅう り/にんじん/りんご	牛乳 ◆焼きそばパン  ビーゼリー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g



## 血液サラサラ&ビタミン豊富 脂の乗った旬のぶり



ぶりは、成長によって名前が変わる出世魚。脂肪を多く含み、濃厚な味わいが特徴です。ぶりのような青魚の脂肪には、血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活発にして学習能力アップに効果のあるDHAが含まれています。また、ビタミンB群とE、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDが豊富です。さらに、この時期のぶりは「寒ぶり」といって、産卵前で栄養がたっぷり。身は刺身や照り焼き、塩焼き、ムニエルにするとおいしく、頭やアラは、かす汁やぶり大根など煮物に入れるとよだしが出る、捨てる所がない食材です。



15日(金)、魚屋さんによる鯛の解体を行います。スーパーでは見たことのない大きさの鯛が目の前で切り身になっていく様子や魚の匂い、そして何より大事な命をいただくという事を、少しでも感じて貰えたらと思います。毎年、鯛以外の魚を持ってきていただき、見たり触ったりという体験もさせていただいております。多くの子どもたちに参加していただきたいのでお家で体調管理をお願いいたします。

※2月も節分やバレンタインデーと様々な行事がありますね。今年の節分は山梨県の郷土料理の「やこめごはん」実際は節分の炒り豆を入れて炊くそうですが小さいクラスのおともだちも食べられるように水煮大豆を使用します。おやつ「鬼まんじゅう」は薄力粉もしくは上新粉と砂糖を混ぜ合わせた生地に角切りのさつま芋を入れ蒸したもので、ゴツゴツした感じが鬼や金棒を連想させることからこの名がついた東海地方の郷土料理です。恵方巻きを食べるご家庭が多いかと思ひまして、この献立にしてみました。

