# 給食予定献立表（３歳児以上）

わかばこども園

## ２０２２年　２月の献立

| 日 | 曜 | 給　食 | 間　食（ＰＭ３：００） |
|---|---|---|---|
| 1 | 火 | お好み焼き、茹ブロッコリー、バナナ | パルミエ |
| 2 | 水 | 鶏肉の塩焼き、中華風サラダ、さつまいもの煮付、りんご | 中華風おこわ |
| 3 | 木 | **人参ごはん、エビフライ、ひじきの煮付、茹キャベツ、柑橘類** | ピザトースト |
| 4 | 金 | (展示食)豚汁、納豆の磯和え、バナナ | ヨーグルトゼリー　**（ス）** |
| 5 | 土 | 炒め豆腐、ブロッコリーの浸し、柑橘類 | |
| 7 | 月 | 白身魚の磯辺揚げ、和風サラダ、人参の甘煮、バナナ | 食パンオムレット |
| 8 | 火 | **ごはん、れんこんのドライカレー、大根の酢の物、柑橘類　（ス）** | ちんすこう |
| 9 | 水 | ポークビーンズ、短冊サラダ、バナナ | ひじきご飯 |
| 10 | 木 | (展示食)焼魚、ごまマヨネーズサラダ、れんこんのおかか煮、りんご | きな粉入り豆乳蒸しパン |
| 12 | 土 | 鶏肉と里芋の煮付、キャベツの浸し、柑橘類 | |
| 14 | 月 | ミートスパゲティ、大根ときゅうりの和風サラダ、りんご　**（フォ）** | ほうれん草クッキー |
| 15 | 火 | **パン、シーフードシチュー、茹ブロッコリー、バナナ　（ス）** | セサミチュイール |
| 16 | 水 | 煮しめ、小松菜の浸し、柑橘類 | ラスク |
| 17 | 木 | さばの味噌煮、ほうれん草の浸し、れんこんのきんぴら、バナナ | マーブルケーキ |
| 18 | 金 | 豚肉のソース煮、野菜ソテー、粉ふきいも、柑橘類 | じゃこ菜めし |
| 19 | 土 | 豆腐と白菜の煮物、フライドおさつ、バナナ | |
| 21 | 月 | **お楽しみ献立（ごはん、鶏肉の竜田揚げ、野菜サラダ、他）** | りんごジュースとおせんべい |
| 22 | 火 | レバーチップ、酢の物、さつまいもの甘煮、柑橘類 | きのこ混ぜピラフ |
| 24 | 木 | (展示食)煮魚、白和え、かぼちゃの煮付、バナナ | チーズケーキ　**（フォ）** |
| 25 | 金 | ひじきのオムレツ、スパゲティソテー、茹ブロッコリー、柑橘類 | じゃがいももち |
| 26 | 土 | 親子うどん、納豆の磯和え、バナナ | |
| 28 | 月 | ムニエル、ごぼうサラダ、ブロッコリーの浸し、バナナ | ヨーグルトパン |

2／4(金)、2／8(火)、2／15(火)はスプーンを持って来て下さい。

2／14(月)、2／24(木)はフォークを持って来て下さい。

※　献立の後ろに(ス)・(フォ)を記入しています。

2／3(木)、2／8(火)、2／15(火)、2／21(月)はご飯はいりません。お箸又はスプーンを持ってきてください。

※どんぶり物や麺類の時は、スプーン又はフォークをもって来られてもよいです。

☆お勧めレシピ☆

［ほうれん草クッキー］

（およそ5人分）

| 材料 | 分量 |
|---|---|
| 薄力粉 | 75g |
| ベーキングパウダー | 1.5g |
| ほうれん草 | 15g |
| レーズン | 12．5g |
| バター | 25g |
| 砂糖 | 20g |
| 卵 | 15g |
| 食油 | 2.5g |

作り方

① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

② ほうれん草は茹でる。レーズンはあらかじめ湯に漬けておき刻む。

③ ボウルに室温で柔らかくしたバターを入れ、泡立器でクリーム状に練り、砂糖を加えてさらに混ぜる。

④ ほうれん草と卵をミキサーにかける。

⑤ ③に④を加えてよく混ぜ合わせ、レーズン①を加えて混ぜる。天板に⑤をスプーンですくってのせ、180℃のオーブンで13～15分焼く。

**今月の旬の食材は・・白菜・ほうれん草・大根**
**れんこん・ブロッコリーなどです。**

**家　庭　宛　印　刷　物**

# 給食予定献立表（３歳児未満）

わかばこども園

## ２０２２年　２月の献立

| 日 | 曜 | 間食（AM9：45） | 給　食 | 間食（PM3：00） |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 豆乳くずもち | お好み焼き、茹ブロッコリー、バナナ | パルミエ |
| 2 | 水 | クラッカージャムサンド | 鶏肉の塩焼き、中華風サラダ、さつまいもの煮付、りんご | 中華風おこわ |
| 3 | 木 | フライドおさつ | 人参ごはん、エビフライ(0･1歳児は魚のフライ)、ひじきの煮付、茹キャベツ、柑橘類 | ピザトースト |
| 4 | 金 | あられ麩 | (展示食)豚汁、納豆の磯和え、バナナ | ヨーグルトゼリー |
| 5 | 土 | 果物 | 炒め豆腐、ブロッコリーの浸し、柑橘類 | |
| 7 | 月 | みたらしポテト | 白身魚の磯辺揚げ、和風サラダ、人参の甘煮、バナナ | 食パンオムレット |
| 8 | 火 | 麩のラスク | れんこんのドライカレー、大根の酢の物、柑橘類 | ちんすこう |
| 9 | 水 | スティック野菜といりこ | ケチャップ煮、短冊サラダ、バナナ | ひじきご飯 |
| 10 | 木 | オレンジ寒 | (展示食)焼魚、ごまマヨネーズサラダ、れんこんのおかか煮、りんご | きな粉入り豆乳蒸しパン |
| 12 | 土 | スティックパン | 鶏肉と里芋の煮付、キャベツの浸し、柑橘類 | |
| 14 | 月 | きな粉ラスク | ミートスパゲティ、大根ときゅうりの和風サラダ、りんご　（フォ） | ほうれん草クッキー |
| 15 | 火 | シュガーパイ | パン、シーフードシチュー、茹ブロッコリー、バナナ | セサミチュイール |
| 16 | 水 | マカロニのあべ川 | 煮しめ、小松菜の浸し、柑橘類 | ラスク |
| 17 | 木 | フライドポテト | さばの味噌煮、ほうれん草の浸し、れんこんのきんぴら、バナナ | マーブルケーキ |
| 18 | 金 | ジャムサンド | 豚肉のソース煮、野菜ソテー、粉ふきいも、柑橘類 | じゃこ菜めし |
| 19 | 土 | 果物 | 豆腐と白菜の煮物、フライドおさつ、バナナ | |
| 21 | 月 | ゼリー | お楽しみ献立(鶏肉の竜田揚げ、野菜サラダ、他) | りんごジュースとおせんべい |
| 22 | 火 | クッキー | レバーチップ、酢の物、さつまいもの甘煮、柑橘類 | きのこ混ぜピラフ |
| 24 | 木 | 変わりくずもち | (展示食)煮魚、白和え、かぼちゃの煮付、バナナ | チーズケーキ |
| 25 | 金 | グレープ寒 | ひじきのオムレツ、スパゲティソテー、茹ブロッコリー、柑橘類　（フォ） | じゃがいももち |
| 26 | 土 | スティックパン | 親子うどん、納豆の磯和え、バナナ　（フォ） | |
| 28 | 月 | ジャムパイ | ムニエル、ごぼうサラダ、ブロッコリーの浸し、バナナ | ヨーグルトパン |

2／14(月)、2／25(金)、2／26(土)はフォークを持って来て下さい。

※　献立の後ろに(フォ)を記入しています。

☆お勧めレシピ☆

［ほうれん草クッキー］

（およそ5人分）

| 材料 | 分量 |
|---|---|
| 薄力粉 | 75g |
| ベーキングパウダー | 1.5g |
| ほうれん草 | 15g |
| レーズン | 12．5g |
| バター | 25g |
| 砂糖 | 20g |
| 卵 | 15g |
| 食油 | 2.5g |

作り方

① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

② ほうれん草は茹でる。レーズンはあらかじめ湯に漬けておき刻む。

③ ボウルに室温で柔らかくしたバターを入れ、泡立器でクリーム状に練り、砂糖を加えてさらに混ぜる。

④ ほうれん草と卵をミキサーにかける。

⑤ ③に④を加えてよく混ぜ合わせ、レーズン･①を加えて混ぜる。天板にスプーンですくってのせ、180℃のオーブンで13～15分焼く。

**今月の旬の食材は・・白菜・ほうれん草・大根**
**れんこん・ブロッコリーなどです。**

**家　庭　宛　印　刷　物**