

2月の献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	ご飯 薩摩芋と鶏の甘辛煮 かき玉汁	もちもち チーズパン	卵 鶏肉 牛乳 粉チーズ	米 薩摩芋 白玉粉	コーン えのき茸 隠元 干し椎茸
2	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 粉ふき芋 牛乳	トマト パンケーキ	鮭 牛乳	米 じゃが芋 HM	人参 しめじ キャベツ トマトジュース
3	金	鬼の子ご飯 けんちん汁	鬼饅頭	大豆 しらす 鶏肉 油揚	米 里芋 薩摩芋 小麦粉	大根 人参 干し椎茸
4	土	焼肉丼 トマトとしらすのサラダ	スナック& 棒チーズ	牛肉 しらす 棒チーズ	米 スナック	法蓮草 トマト キャベツ 胡瓜
5	日					
6	月	焼きそば 焼き芋 牛乳 マスカットゼリー	えのきとツナの 混ぜご飯	牛肉 牛乳 ツナ	焼きそば麺 薩摩芋 ゼリー 米	玉葱 人参 キャベツ えのき茸
7	火	親子丼 菜の花の白和え	黄桃ヨーグルト	鶏肉 蒲鉾 卵 豆腐 ヨーグルト	米 練り胡麻	玉葱 あさつき 人参 菜の花 黄桃缶
8	水	ご飯 めかじきの葱味噌焼 ナムル	フレンチ トースト	めかじき 牛乳 卵	米 胡麻油 食パン バター	白葱 もやし 人参 法蓮草
9	木	ご飯(ふりかけ) タンドリーチキン 南瓜入り肉じゃが	ハムコーン 蒸しパン	ふりかけ ササミ ヨーグルト 牛肉 ハム 豆乳	米 カレー粉 じゃが芋 HM	玉葱 人参 南瓜 コーン
10	金	ミートスパゲティ 牛乳 オレンジ	みたらし 五平餅	合挽肉 牛乳	スパゲティ 米	玉葱 人参 トマト缶 オレンジ
11	土	建国記念の日				
12	日					
13	月	ご飯 ハンバーグ スパニッシュオムレツ 牛乳	メロンラスク	ハンバーグ 牛乳 卵 豆乳	米 じゃが芋 HM 食パン バター	玉葱 人参 レモン汁
14	火	バターロールパン ビーフシチュー ハートのプリン	バレンタイン ケーキ	牛肉 プリン 豆乳	ロールパン ビーフシチューウ じゃが芋 米粉 ココア	玉葱 人参 ブロッコリー
15	水	ご飯 鯖の味噌煮 林檎入りマカロニサラダ	じゃが芋きな粉	鯖 ハム きな粉	米 マカロニ マヨ じゃが芋	人参 胡瓜 生姜 キャベツ 林檎
16	木	鮭若布ご飯 関東煮 バナナ	ウイナーパン	鮭フレーク 炊込み若布 竹輪 チーズ ウイナー 豆乳	米 HM	大根 人参 バナナ コーン
17	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 苺	焼プリン	牛肉 牛乳 牛乳 卵 生クリーム	米 押し麦 じゃが芋 カレールウ	玉葱 人参 苺
18	土	塩焼きそば 牛蒡サラダ	かりんとう& ヤクルト	豚肉	焼きそば麺 胡麻ドレ かりんとう	玉葱 人参 牛蒡 キャベツ コーン ヤクルト
19	日					
20	月	ご飯 ササミのピザ風 小松菜と油揚の煮浸し	南瓜餅	ササミ 粉チーズ 油揚 きな粉	米 米粉	小松菜 玉葱 南瓜
21	火	ご飯 鯖の若草焼 筑前煮 牛乳	麩のラスク	鯖 鶏肉 牛乳	米 マヨ 麩 バター	法蓮草 人参 筍 隠元 蓮根
22	水	三色サンド 牛乳 ヨーグルト	焼玉蜀黍ご飯	卵 ツナ ハム ヨーグルト 牛乳	食パン マヨ 苺ジャム 米	胡瓜 レタス キャベツ コーン
23	木	天皇誕生日				
24	金	醤油ラーメン 棒棒鶏	牛乳寒天 苺ソースかけ	豚肉 ササミ 牛乳 寒天	中華麺 胡麻ドレ 苺ジャム	もやし キャベツ 人参 胡瓜 レモン汁
25	土	鮭スパゲティ キャベツとウイナーのスープ	あられ& マスカットゼリー	鮭フレーク 海苔 ウイナー	スパゲティ あられ ゼリー	法蓮草 玉葱 キャベツ
26	日					
27	月	炒飯 チキンナゲット 若布スープ	味噌蒸しパン	ハム 若布 チキンナゲット 豆乳	米 HM	玉葱 人参 ピーマン えのき茸
28	火	ご飯 ポークチャップ 大根の味噌汁	マカロニココア	豚肉 厚揚 きな粉	米 マカロニ ココア	黄パプリカ 玉葱 人参 大根

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ 「HM」は、ホットケーキミックスの事です。

2月の献立

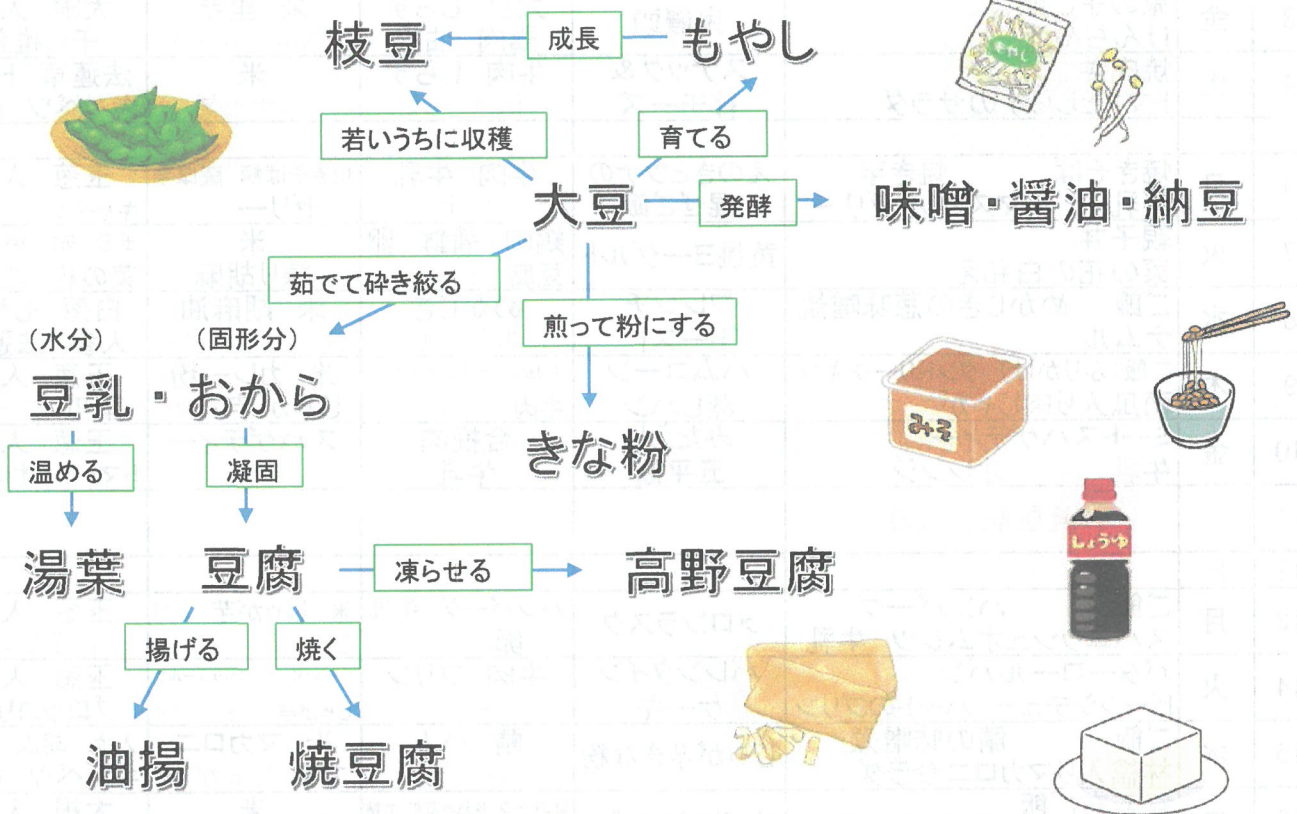
日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	ご飯 薩摩芋と鶏の甘辛煮 かき玉汁	もちもち チーズパン	卵 鶏肉 牛乳 粉チーズ	米 薩摩芋 白玉粉	コーン えのき茸 隠元 干し椎茸
2	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 粉ふき芋 牛乳	トマト パンケーキ	鮭 牛乳	米 じゃが芋 HM	人参 しめじ キャベツ トマトジュース
3	金	鬼の子ご飯 けんちん汁	鬼饅頭	大豆 しらす 鶏肉 油揚	米 里芋 薩摩芋 小麦粉	大根 人参 干し椎茸
4	土	焼肉丼 トマトとしらすのサラダ	スナック& 棒チーズ	牛肉 しらす 棒チーズ	米 スナック	法蓮草 トマト キャベツ 胡瓜
5	日					
6	月	焼きそば 焼き芋 牛乳 マスカットゼリー	えのきとツナの 混ぜご飯	牛肉 牛乳 ツナ	焼きそば麺 薩摩芋 ゼリー 米	玉葱 人参 キャベツ えのき茸
7	火	親子丼 菜の花の白和え	黄桃ヨーグルト	鶏肉 蒲鉾 卵 豆腐 ヨーグルト	米 練り胡麻	玉葱 あさつき 人参 菜の花 黄桃缶
8	水	ご飯 めかじきの葱味噌焼 ナムル	フレンチ トースト	めかじき 牛乳 卵	米 胡麻油 食パン バター	白葱 もやし 人参 法蓮草
9	木	ご飯(ふりかけ) タンドリーチキン 南瓜入り肉じゃが	ハムコーン 蒸しパン	ふりかけ ササミ ヨーグルト 牛肉 ハム 豆乳	米 カレー粉 じゃが芋 HM	玉葱 人参 南瓜 コーン
10	金	ミートスパゲティ 牛乳 オレンジ	みたらし 五平餅	合挽肉 牛乳	スパゲティ 米	玉葱 人参 トマト缶 オレンジ
11	土	建国記念の日				
12	日					
13	月	ご飯 ハンバーグ スパニッシュオムレツ 牛乳	メロンラスク	ハンバーグ 牛乳 卵 豆乳	米 じゃが芋 HM 食パン バター	玉葱 人参 レモン汁
14	火	バターロールパン ビーフシチュー ハートのプリン	バレンタイン ケーキ	牛肉 プリン 豆乳	ロールパン ビーフシチューウ じゃが芋 米粉 ココア	玉葱 人参 ブロッコリー
15	水	ご飯 鯖の味噌煮 林檎入りマカロニサラダ	じゃが芋きな粉	鯖 ハム きな粉	米 マカロニ マヨ じゃが芋	人参 胡瓜 生姜 キャベツ 林檎
16	木	鮭若布ご飯 関東煮 バナナ	ウインナーパン	鮭フレーク 炊込み若布 竹輪 チーズ ウインナー 豆乳	米 HM	大根 人参 バナナ コーン
17	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 苺	焼プリン	牛肉 牛乳 牛乳 卵 生クリーム	米 押し麦 じゃが芋 カレールウ	玉葱 人参 苺
18	土	塩焼きそば 牛蒡サラダ	かりんとう& ヤクルト	豚肉	焼きそば麺 胡麻ドレ かりんとう	玉葱 人参 牛蒡 キャベツ コーン ヤクルト
19	日					
20	月	ご飯 ササミのピザ風 小松菜と油揚の煮浸し	南瓜餅	ササミ 粉チーズ 油揚 きな粉	米 米粉	小松菜 玉葱 南瓜
21	火	ご飯 鯖の若草焼 筑前煮 牛乳	麩のラスク	鯖 鶏肉 牛乳	米 マヨ 麩 バター	法蓮草 人参 筍 隠元 蓮根
22	水	三色サンド 牛乳 ヨーグルト	焼玉蜀黍ご飯	卵 ツナ ハム ヨーグルト 牛乳	食パン マヨ チョコクリーム 米	胡瓜 レタス キャベツ コーン
23	木	天皇誕生日				
24	金	醤油ラーメン 棒棒鶏	牛乳寒天 苺ソースかけ	豚肉 ササミ 牛乳 寒天	中華麺 胡麻ドレ 苺ジャム	もやし キャベツ 人参 胡瓜 レモン汁
25	土	鮭スパゲティ キャベツとウインナーのスープ	あられ& マスカットゼリー	鮭フレーク 海苔 ウインナー	スパゲティ あられ ゼリー	法蓮草 玉葱 キャベツ
26	日					
27	月	炒飯 チキンナゲット 若布スープ	味噌蒸しパン	ハム 若布 チキンナゲット 豆乳	米 HM	玉葱 人参 ピーマン えのき茸
28	火	ご飯 ポークチャップ 大根の味噌汁	マカロニココア	豚肉 厚揚 きな粉	米 マカロニ ココア	黄パプリカ 玉葱 人参 大根

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ 「HM」は、ホットケーキミックスの事です。



節分

2月3日は節分です。節分では、大豆を撒いたり食べたりしますね。
大豆は、植物の中で唯一お肉に匹敵する良質な蛋白質を含んでいます。
大豆は色々な形に加工されているので、豆が苦手でも食べられるものを探してみましょう！！



立春

2月4日は、立春です。
まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春になります。
2月7日のお給食にも、春の食材「菜の花」が出ますよ♪



東海地方のおやつです。
名前の由来は、薩摩芋がゴツゴツしているので、鬼や金棒を連想させるという説があります。

今月のレシピ「鬼饅頭」

材料(10個分)

- ・小麦粉 200g
- ・砂糖 50g
- ・水 80g
- ・薩摩芋 300g



作り方

- ①小麦粉・砂糖・水を混ぜ合わせ、そこへ薩摩芋を加え更に混ぜる。
- ②(1)を10等分にし、クッキングシートに丸く形を整え乗せ、蒸し器で15分蒸す。
☆竹串を刺して、薩摩芋が柔らかい事、生地が付いて来ない事を確認したら完成。

←写真は、(1)を型に入れて蒸し、10等分に切ったものです。

