

# 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	火	ご飯 春雨サラダ ササミの味噌照焼 牛乳	林檎ヨーグルト	ササミ ハム 牛乳 ヨーグルト	米 春雨 ドレッシング	胡瓜 人参 キャベツ 林檎
2	水	バターロールパン 鮭シチュー バナナ	チーズおかかご飯	鮭 牛乳 鰹節 チーズ	ロールパン 米 シチュールウ	玉葱 法蓮草 人参 バナナ
3	木	ツナと昆布の炊き込みご飯 けんちん汁	鬼饅頭	塩昆布 ツナ 鶏肉 油揚	米 里芋 薩摩芋 小麦粉	グリーンピース 大根 人参 干し椎茸 あさつき
4	金	ミートスパゲッティー 牛乳 焼き芋 マスカットゼリー	小松菜ご飯	合挽肉 牛乳 シラス	スパゲッティー 薩摩芋 マスカットゼリー 米	玉葱 人参 トマト缶 小松菜
5	土	醤油ラーメン 棒棒鶏	かりんとう & バナナ	豚肉 ササミ	中華麺 胡麻ドレ かりんとう	人参 玉葱 もやし コーン 胡瓜 バナナ
6	日					
7	月	焼うどん 牛乳 バナナ	きつねご飯	牛肉 牛乳 油揚	うどん 米	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ バナナ 人参
8	火	ご飯 ササミのカレーチーズ焼き キャベツとウインナーのスープ	メロンラスク	ササミ チーズ ウインナー 牛乳	米 カレー粉 食パン マヨネーズ HM バター	キャベツ 玉葱 人参 レモン汁
9	水	生姜焼き丼 春雨スープ	ベイクドじゃが	豚肉 青海苔	米 春雨 じゃが芋	あさつき 生姜 コーン 青梗菜 エノキ
10	木	ご飯 鱈の煮付 コールスローサラダ 牛乳	マカロニきな粉	鱈 牛乳 きな粉	米 マヨネーズ マカロニ	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン トマト
11	金	建国記念日				
12	土	味噌そばろ丼 白菜スープ	あられ & 林檎	豚挽肉 ベーコン	米 胡麻 あられ	小松菜 白菜 玉葱 人参 林檎
13	日					
14	月	ご飯 チョコプリン 鮭のちゃんちゃん焼き 牛乳	竹輪パン	鮭 牛乳 卵 チーズ 竹輪	米 チョコプリン HM	キャベツ 人参 しめじ
15	火	ご飯 肉野菜炒め 棒チーズ	ヨーグルトパンケーキ	豚肉 棒チーズ 卵 ヨーグルト	米 HM	ピーマン 人参 パプリカ キャベツ
16	水	バターロールパン 牛乳 ビーフシチュー バナナ	五平餅	牛肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 ビーフシチュールウ 米	玉葱 ブロッコリー 人参 バナナ
17	木	ご飯 ササミの磯辺焼き ツナの混ぜサラダ	胡麻チーズ スティックケーキ	ササミ 青海苔 ツナ 卵 牛乳 チーズ	米 マヨネーズ HM 胡麻	胡瓜 トマト キャベツ
18	金	茸スパゲッティー 人参とコーンのサラダ	バナナケーキ	豚肉 ツナ 豆乳	スパゲッティー 米粉 マヨネーズ BP	玉葱 しめじ エノキ 人参 コーン バナナ
19	土	炒飯 中華スープ	クッキー & 牛乳	牛肉 牛乳	米 クッキー	ピーマン 人参 玉葱 法蓮草 エノキ コーン
20	日					
21	月	ご飯 鱈の西京焼き 切干大根の旨煮	チーズ蒸しパン	鱈 油揚 チーズ 卵	米 小麦粉 BP	切干大根 人参
22	火	鮭若布ご飯 牛乳 薩摩芋と鶏肉の甘辛煮	ココアケーキ	鮭フレーク 炊込若布 鶏肉 牛乳 豆乳	米 薩摩芋 HM ココア	隠元 干し椎茸
23	水	天皇誕生日				
24	木	餡掛けうどん 牛乳 オレンジ	苺ジャム 蒸しケーキ	豚肉 牛乳 豆乳	うどん 米粉 BP 苺ジャム	白菜 人参 あさつき 干し椎茸 オレンジ
25	金	ご飯 照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ 牛乳	シラスチーズ トースト	ハンバーグ ツナ 牛乳 シラス チーズ	米 マヨネーズ 食パン	ブロッコリー コーン
26	土	和風ツナスパゲッティー 蜜柑ヨーグルト	煎餅 & 棒チーズ	ツナ ヨーグルト 棒チーズ	スパゲッティー 煎餅	玉葱 人参 法蓮草 蜜柑缶
27	日					
28	月	ちらし寿司 吸い物	きな粉 トースト	鶏肉 卵 蒲鉾 牛乳 きな粉	米 麩 食パン	人参 しめじ 胡瓜 玉葱

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。



# 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	火	ご飯(ふりかけ) 春雨サラダ ササミの味噌照焼 牛乳	林檎ヨーグルト	ササミ ハム 牛乳 ヨーグルト	米 春雨 ドレッシング	胡瓜 人参 キャベツ 林檎
2	水	バターロールパン 鮭シチュー バナナ	チーズおかかご飯	鮭 牛乳 鰹節 チーズ	ロールパン 米 シチュールウ	玉葱 法蓮草 人参 バナナ
3	木	ツナと昆布の炊き込みご飯 けんちん汁	鬼饅頭	塩昆布 ツナ 鶏肉 油揚	米 里芋 薩摩芋 小麦粉	グリーンピース 大根 人参 干し椎茸 あさつき
4	金	ミートスパゲッティー 牛乳 焼き芋 マスカットゼリー	小松菜ご飯	合挽肉 牛乳 シラス	スパゲッティー 薩摩芋 マスカットゼリー 米	玉葱 人参 トマト缶 小松菜
5	土	醤油ラーメン 棒棒鶏	かりんとう & バナナ	豚肉 ササミ	中華麺 胡麻ドレ かりんとう	人参 玉葱 もやし コーン 胡瓜 バナナ
6	日					
7	月	焼うどん 牛乳 バナナ	きつねご飯	牛肉 牛乳 油揚	うどん 米	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ バナナ 人参
8	火	ご飯 ササミのカレーチーズ焼き キャベツとウインナーのスープ	メロンラスク	ササミ チーズ ウインナー 牛乳	米 カレー粉 食パン マヨネーズ HM バター	キャベツ 玉葱 人参 レモン汁
9	水	生姜焼き丼 春雨スープ	ベイクドじゃが	豚肉 青海苔	米 春雨 じゃが芋	あさつき 生姜 コーン 青梗菜 エノキ
10	木	ご飯(ふりかけ) 鯖の煮付 コールスローサラダ 牛乳	マカロニきな粉	鯖 牛乳 きな粉	米 マヨネーズ マカロニ	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン トマト
11	金	建国記念日				
12	土	味噌そばろ丼 白菜スープ	あられ & 林檎	豚挽肉 ベーコン	米 胡麻 あられ	小松菜 白菜 玉葱 人参 林檎
13	日					
14	月	ご飯 チョコプリン 鮭のちゃんちゃん焼き 牛乳	竹輪パン	鮭 牛乳 卵 チーズ 竹輪	米 チョコプリン HM	キャベツ 人参 しめじ
15	火	ご飯 肉野菜炒め 棒チーズ	ヨーグルトパンケーキ	豚肉 棒チーズ 卵 ヨーグルト	米 HM	ピーマン 人参 パプリカ キャベツ
16	水	バターロールパン 牛乳 ビーフシチュー バナナ	五平餅	牛肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 ビーフシチュールウ 米	玉葱 ブロッコリー 人参 バナナ
17	木	ご飯(ふりかけ) ササミの磯辺焼き ツナの混ぜサラダ	胡麻チーズ スティックケーキ	ササミ 青海苔 ツナ 卵 牛乳 チーズ	米 マヨネーズ HM 胡麻	胡瓜 トマト キャベツ
18	金	茸スパゲッティー 人参とコーンのサラダ	バナナケーキ	豚肉 ツナ 豆乳	スパゲッティー 米粉 マヨネーズ BP	玉葱 しめじ エノキ 人参 コーン バナナ
19	土	炒飯 中華スープ	クッキー & 牛乳	牛肉 牛乳	米 クッキー	ピーマン 人参 玉葱 法蓮草 エノキ コーン
20	日					
21	月	ご飯 鯖の西京焼き 切干大根の旨煮	チーズ蒸しパン	鯖 油揚 チーズ 卵	米 小麦粉 BP	切干大根 人参
22	火	鮭若布ご飯 牛乳 薩摩芋と鶏肉の甘辛煮	ココアケーキ	鮭フレーク 炊込若布 鶏肉 牛乳 豆乳	米 薩摩芋 HM ココア	隠元 干し椎茸
23	水	天皇誕生日				
24	木	餡掛けうどん 牛乳 オレンジ	苺ジャム 蒸しケーキ	豚肉 牛乳 豆乳	うどん 米粉 BP 苺ジャム	白菜 人参 あさつき 干し椎茸 オレンジ
25	金	ご飯 照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ 牛乳	シラスチーズ トースト	ハンバーグ ツナ 牛乳 シラス チーズ	米 マヨネーズ 食パン	ブロッコリー コーン
26	土	和風ツナスパゲッティー 蜜柑ヨーグルト	煎餅 & 棒チーズ	ツナ ヨーグルト 棒チーズ	スパゲッティー 煎餅	玉葱 人参 法蓮草 蜜柑缶
27	日					
28	月	ちらし寿司 吸い物	きな粉 トースト	鶏肉 卵 蒲鉾 牛乳 きな粉	米 麩 食パン	人参 しめじ 胡瓜 玉葱

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。





## 薩摩芋



薩摩芋を甘くするには・・・

☆収穫後すぐは甘味が少ないので、1か月程度「追熟」させる。  
(スーパーで売っているものは1週間程度が目安。)

追熟させる事で、澱粉が分解され、糖に変わる！

追熟方法 → 1本ずつ乾燥と冷やしすぎを防ぐ為新聞に包み、  
13～16℃の所に置いておく。

薩摩芋の澱粉が麦芽糖に変わる為の酵素が活発になるのは60～75℃  
80℃を超えると酵素の力が弱まり、90℃を超えると酵素の働きが止まる。

### 甘い焼き芋の作り方

・電子レンジ ... 薩摩芋を濡らしたペーパータオルで包み  
600Wで3分加熱した後、200W(解凍モード)で12分加熱

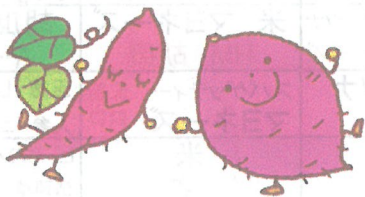
・オーブン ... 薩摩芋を濡らし、アルミホイルで包み  
160℃～180℃で1時間～2時間加熱

※どちらの場合も、薩摩芋の大きさで加熱時間が前後する為、  
途中で串を刺し確認する。(スーッと刺さればOK)



煮る・蒸す → 薩摩芋に水分が加わり、甘さが少なく感じる

焼く → 薩摩芋の水分が抜け、甘さが凝縮される



### 薩摩芋の選び方

- ・全体にふっくらしている
- ・皮が鮮やかな紅色で艶がある
- ・飴色の密が染み出ている(薩摩芋が甘い証拠)

## 今月のレシピ「きつねご飯」

### 材料(4人分)

- ・米 2合
- ・油揚げ 2枚
- ・人参 15g
- A 醤油 20ml
- ↓ みりん 20ml
- ↓ 砂糖 9g
- ↓ 水 20ml



### 作り方

- ① お米を炊いておく。
- ② 油揚げは粗みじん、人参は2cm幅の千切りに切る。
- ③ 鍋にAと②で切った人参を入れて煮る。  
人参に火が通ってきたら油揚げを加えて煮る。
- ④ ①の炊いたお米に③の具材をよく混ぜ合わせたら完成です！

