

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
2月	筑前煮、すまし汁、りんご	鶏肉・ちくわ・こんにやく・れんこん・ごぼう・人参・椎茸 グリーンピース・豆腐・えのき・みつ葉・わかめ・りんご	牛乳 スイートポテト
3火	豚肉のしょうが焼き ほうれん草とちくわのおかか和え 大根の野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・ちくわ・大根・人参・パセリ	牛乳 杏仁豆腐
4水	さわらのごま照り焼き、ひじきの煮物 みそ汁	さわら・すりごま・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・さつまいも・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 黒糖蒸しパン
5木	みそラーメン、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・青ねぎ・鶏ガラ ちくわ・青のり・卵	牛乳 中華おにぎり
6金	中華丼、わかめともやしのスープ	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉・卵・青ねぎ・もやし・長ねぎ わかめ・焼き豚	牛乳 おかし
7土	ツナピラフ、オニオンスープ、りんご	ツナ・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース ベーコン・りんご	牛乳 おかし
9月	鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンの胡麻和え じゃがいもの野菜スープ	鶏肉・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・じゃがいも・玉ねぎ パセリ	牛乳 バインヨーグルトケーキ
10火	白身魚の甘辛煮、切干大根の煮付 豚汁	メルルーサ・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・豚肉・大根・しめじ こんにやく・じゃがいも・青ねぎ	牛乳 きな粉ドーナツ
11水	おでん、みかん	大根・厚揚げ・こんにやく・鶏肉・じゃがいも・卵・ちくわ・人参 みかん	牛乳 かぼちゃケーキ
12木	豆乳ロール、ミネストローネ、春雨サラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ベーコン トマト缶・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(のりたま)
13金	チャーハン、からあげ、中華スープ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・ベーコン・コーン・鶏肉・生姜・卵 チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・焼き豚	牛乳 カップヨーグルト
14土	牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
16月	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とウインナーのソテー さつま汁	鶏肉・ほうれん草・ウインナー・コーン・さつまいも・大根・人参 こんにやく・油揚げ・豚肉・青ねぎ	牛乳 ホットケーキ
17火	根菜カレー、大根のツナマヨサラダ	ごぼう・れんこん・大根・人参・鶏肉・りんご・グリーンピース・福神漬 ツナ・すりごま	牛乳 フルーツヨーグルト
18水	肉じゃが、すまし汁、りんご	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにやく・グリーンピース・麩 えのき・みつ葉・わかめ・りんご	牛乳 麩のラスク
19木	豚肉のねぎみそ焼き、フレンチサラダ 玉ねぎの野菜スープ	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ハム・コーン・玉ねぎ パセリ	牛乳 チキンナゲット
20金	あずきご飯、ぶりの照り焼き れんこんきんぴら、みそ汁	あずき・白ごま・ぶり・れんこん・人参・こんにやく・白ごま かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ・わかめ	牛乳 おかし・チーズ
21土	マーボー丼、わかめスープ、りんご	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・生姜・青ねぎ・椎茸・長ねぎ わかめ・白ごま・りんご	牛乳 おかし
23月	大根と豚肉のべっこう煮、みそ汁 みかん	大根・人参・厚揚げ・こんにやく・豚肉・椎茸・グリーンピース・麩 えのき・青ねぎ・わかめ・みかん	牛乳 アメリカンドッグ
24火	世界の国の日☆スウェーデン バターロール ラックスプディング パスタサラダ・メ・シュクリング	バターロール・じゃがいも・鮭・玉ねぎ・卵・マカロニ・鶏肉 キャベツ・きゅうり・人参	牛乳 ベッパルカーコル
25水	豚丼、和風白菜の野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・生姜・青ねぎ・白菜・えのき 長ねぎ	牛乳 バリバリピザ
26木	豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、みそ汁	牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・ひじき・牛乳・豆腐・ほうれん草・えのき コーン・ベーコン・切干大根・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 あんトースト
27金	年越しうどん、かきあげ	うどん・油揚げ・白菜・キャベツ・人参・玉ねぎ・鶏肉・長ねぎ さつまいも・じゃがいも・かぼちゃ・ちくわ・青ねぎ	牛乳 おかし
28土	元氣ピラフ、コンソメスープ、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ベーコン りんご	牛乳 おかし

☆旬の食材・・・ほうれん草

ほうれん草は一年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。

ほうれん草はビタミン類・ミネラル・食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。

冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べ、カロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。

カロテンとビタミンCの相乗効果により、喉の粘膜を丈夫にし細菌感染を防ぐ働きから、風邪の予防に最適です。



世界の国の日～今月はスウェーデンです。

スウェーデンは南北に縦長な国のため、北と南で料理に違いがあります。主に北はトナカイやジビエ料理を食べ、南では新鮮な野菜を中心とした料理が作られます。また伝統料理でも北と南では味付けが対照的であるのも特徴です。発酵乳製品や種類が豊富なパンがあり、そして肉や魚料理には付け合わせとして、茹でたじゃがいもが出てくることが多いです。保育園では、ラックスプディング(鮭とじゃがいものグラタン)、パスタサラダ・メ・シュクリング(鶏肉とパスタのサラダ)、おやつにベッパルカーコル(ジンジャークッキー)をいただきます。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。

☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。

☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。