



※ 献立は材料の入荷状況によっては変更になることもあります。
※ このほかに1, 2歳児は午前中のおやつに牛乳があります。
牛乳にアレルギーがあるお子さんは麦茶などに代替します。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
 ● = 「飲用牛乳」 ○ = 混ぜりの牛乳・乳製品
 ◆ = 「卵そのもの」 ◇ = 混ぜりの卵・パンの上塗り等
 ▲ = 「マヨネーズ」 ■ = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
 ♡ = 「バナナ」 ▽ = 「魚卵」

今月の予定
 1(金) 豆まき
 13(水)~20(水) 保護者会
 ◆リクエスト献立◆

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料		
			おかず	汁物				
1	--	金	① ◆ 手巻き寿司 (ち/た/す/め:◆ちらし寿司)	② ■ 大根と大豆の煮物	③ つみれ汁 (千葉県郷土料理)	① きなこクッキー ② 紅茶	七分米・納豆・卵・チーズ・きゅうり・ツナ・長ねぎ・ハック マヨネーズ 海苔・レ・カレ・ヨ・リンゴ・干椎茸・人参・鮭・きび糖・鶏肉・イグツ 大根・鱈・ゴボウ・生姜・小松菜・小麦粉・片栗粉・きな粉・黒糖・油	
2	16	--	土	① きのこ豚肉の甘辛丼	② 大根ときゅうりの酢の物	③ 白菜と油揚げの味噌汁	① お菓子 ② 果物 ③ ●牛乳	七分米・豚肉・人参・リンゴ・茄子・長ねぎ・赤ピーマン・舞茸・しめじ 生姜・いんげん・ゴボウ・ごま油・大根・きゅうり・わかめ・しらす きび糖・昆布・白菜・油揚げ・えのき草・万能ねぎ・煮干し・みかん
4	--	18	月	① ◆ ◎ 親子丼	② 千切り野菜のサワー漬け	③ じゃが芋と蓮根の味噌汁	①○ ◎ 苺ミルクラスク ② はちみつレモン	七分米・人参・鶏肉・糸三つ葉・玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・大根 卵・イグツ・きゅうり・赤ピーマン・リンゴ・米酢・じゃが芋・蓮根 なめこ・えのき草・長ねぎ・食パン・乾燥梅・バター・砂糖
5	--	19	火	①○ ◎ ドライカレー	② ▲○ シーザーサラダ	③○ ◎ ほうれん草の クリームスープ	① ◎ りんごゼリー ② 麦茶	七分米・豚肉・牛肉・人参・玉ねぎ・茄子・バター・リンゴ・赤ピーマン グリンピース・トマト・レ・ハック・カレー粉・バター・レ・リンゴ・リンゴ ゴボウ・チーズ・食パン・レ・マヨネーズ・セリ・じゃが芋・生クリーム・牛乳・リンゴ
6	--	20	水	① ふりかけごはん	② ◎ 餃子 ③ たたききゅうりの中華漬け	④ ◆ 野菜と卵のスープ	①○ ◎ パルミエ ② ●牛乳	七分米・青海苔・花鰹・白ごま・餃子の皮・白菜・玉ねぎ・長ねぎ 豚肉・生姜・レ・ごま油・リンゴ・人参・ゴボウ・きび糖・キャベツ・ピーマン ゆりか・干し椎茸・もやし・小松菜・卵・小麦粉・バター・グラニュー糖
7	--	21	木	①◇○ バターロール	②○ ◎ グラタン ③ にんじんサラダ	④ ■ サイコロスープ	① ◎ 焼きおにぎり ② ほうじ茶	バター・ロール・マヨネーズ・海老・ブロッコリー・リンゴ・マッシュルーム・玉ねぎ・しめじ 小麦粉・バター・牛乳・生クリーム・チーズ・パセリ・人参・リンゴ・鶏肉・リンゴ ゴボウ・かぼちゃ・イグツ・かぶ・レ・リンゴ・昆布・七分米・味噌・白ごま
8	--	22	金	① ごはん	② ◆ ◎ 鮭フライ ③ コールスローサラダ	④ ■ けんちん汁 (神奈川県郷土料理)	①◇○ ◎ フレンチトースト ② レモンティ	七分米・鮭・卵・パン粉・小麦粉・パセリ・キャベツ・きゅうり リンゴ・油・ハム・レモン・豆腐・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・里芋 ゴボウ・干し椎茸・人参・ごま油・昆布・食パン・卵・牛乳・バター・ハック
9	--	23	土	①○ ■ 味噌ラーメン	② さつまいものりんご煮 ③ キャベツとピーマンのごま酢和え		①◇○ マーブルケーキ ② ●牛乳	中華麺・豚肉・長ねぎ・人参・もやし・玉ねぎ・リンゴ・バター・生姜 ゴボウ・練りごま・味噌・きび糖・ピーマン・赤ピーマン・きゅうり・黒ごま 花鰹・昆布・さつまいも・りんご・ハック・小麦粉・バター・卵・ココア
--	12	26	火	① ◆ ◎ 三色ごはん	② しょうゆフレンチ	④ 大根とわかめの味噌汁	①○ ■ ◎ ピザトースト ② ●牛乳	七分米・豚肉・人参・いんげん・卵・きび糖・キャベツ・ほうれん草 竹輪・ごま油・大根・わかめ・油揚げ・長ねぎ・えのき草・食パン 玉ねぎ・ピーマン・チーズ・リンゴ・レ・リンゴ・レ・リンゴ・リンゴ・油
--	13	27	水	① ◎ 納豆菜麺	②◇ ◎ とり天	③ かぼちゃの味噌汁	①○ ◎ フルーツヨーグルト	素麺・レタス・トマト・きゅうり・納豆・豚肉・玉ねぎ・ゴボウ・生姜 きび糖・昆布・干し椎茸・鶏肉・小麦粉・卵・かぼちゃ・貝割れ菜 油揚げ・長ねぎ・しめじ・ヨーグルト・りんご・リンゴ・バナナ・苺・ハック
--	14	28	木	① ごはん	② ◎ 肉じゃが ③ キャベツときゅうりの昆布漬け	④ ■ 呉汁 (鹿児島県郷土料理)	①◇○ ◎ ドーナツ ② ●牛乳	七分米・じゃが芋・豚肉・人参・白滝・玉ねぎ・いんげん・きび糖 キャベツ・きゅうり・昆布・大豆・リンゴ・ごぼう・大根・万能ねぎ 舞茸・しめじ・鶏肉・昆布・花かつお・小麦粉・卵・バター・牛乳・油
--	15	25	金 月	① 海苔ごはん	②◇○ ◎ ミートローフ ③ きのこサラダ	③ ごぼうと人参の味噌汁	①◇○ ◎ ほうれん草クッキー ② ●牛乳	七分米・海苔・豚肉・牛肉・玉ねぎ・人参・イグツ・じゃが芋・チーズ ブロッコリー・マッシュルーム・トマト・リンゴ・リンゴ・パン粉・卵・牛乳・ごぼう 人参・えのき草・長ねぎ・煮干し・小麦粉・リンゴ・きび糖・バター

今年度も2月、3月はさくらの子どもたちに保育園で食べた昼食、おやつの中から卒園する前にもう一度食べたいものをそれぞれ2種類ずつ聞き、そのリクエストを取り入れた献立です。

◎が付いているものがリクエストされたメニューです。今年の人気メニューは圧倒的にハニーオレンジチキンでした。ハニーオレンジチキンを早く食べたいという声もありましたが、2月に食べてしまうと3月にはもう食べられないのは嫌だということになり、みんなの大好きなハニーオレンジチキンは3月に作ることになりました。

◆簡単にできる昆布だし◆
きゅうしょくたよりで昆布だしのことに触れましたが、その昆布だしを簡単に作る方法をお教えします。

水1ℓに対してだし用の昆布10gを用意して下さい。昆布を軽く水気を絞った布巾などで軽く拭きます。一応の汚れ落としですが、表面の白い粉はマンニトトと言う「うま味成分」なのでこの粉をゴシゴシとこすり取る必要はありません。次に昆布を裂きます。昆布は断面から出汁が出てくるので時間があればハサミで細く切ると、より美味しくなります。そして、裂くまたは切った昆布を麦茶ポットやピッチャーなどに入れ、1ℓの水を注ぎます。そのまま一晩冷蔵庫に入れておけば出来上がりです。この昆布はもう一度1ℓの水に入れて沸かせば2回目の出汁が取れます。もちろん食べることもできますので煮物や炒めもの、ごはん炊き込むなどにも使えます。だしは冷蔵庫で10日ほど保管できるので、ぜひやってみてください。