

2月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

6g			1g			お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
曜	月	日	時	分	秒	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
			45	16		ごはん カリカリ豚となすの生姜だれ 小松菜とササミの和え物 なめことめかぶのみそ汁	キャロットピラフ※ お茶	米・豚肉・薄力粉・茄子・南瓜・小葱・ しそ・みょうが・生姜・小松菜・鶏肉・人参・ えのき・かぶ・豆腐・なめこ・めかぶ・玉葱・ ベーコン・マーガリン・パセリ・お茶	9	ごはん 豚肉の味噌炒め 切り干し大根のサラダ ほうれん草のみそ汁	南瓜のスフレ※ 牛乳※	米・キャベツ・玉葱・人参・舞茸・豚肉・生姜・ ハム・切り干し大根・きゅうり・人参・オカ・ 海苔・ほうれん草・えのき・里芋・もやし・ 干し椎茸・南瓜・卵・薄力粉・牛乳
	火	3	17			大豆ごはん 目刺し かぼちゃのそぼろ煮 京風みそ汁	水ようかん 牛乳※	米・大豆・目刺し・南瓜・鶏肉・生姜・大根・ 人参・玉葱・豆腐・油揚げ・さつま芋・小葱・ 寒天・小豆・牛乳	10	ごはん 豆腐の中華煮 もやしと青菜のナムル 春雨とえのきのスープ	みそポテト 牛乳※	米・豚肉・豆腐・玉葱・干し椎茸・ニンニク・生姜・ 人参・ニラ・もやし・きゅうり・ゴマ・筍・青梗菜・ 春雨・えのき・帆立缶・じゃが芋・薄力粉・ 牛乳
	水	4	18			麻婆厚揚げ丼 ツナと白菜の中華和え わかめスープ	★苺のショートケーキ※ 牛乳※	米・生揚げ・豚肉・ニンニク・蓮根・長葱・筍・ 椎茸・ツナ缶・白菜・きゅうり・人参・ゴマ・ コーン・干し椎茸・わかめ・玉葱・牛乳・ 薄力粉・卵・生クリーム・マーガリン・苺	25	ごはん めかじきの塩だれ きんぴられんこん 常夜鍋	フレンチトースト※ 牛乳※	米・カジキ・長葱・ニンニク・レモン・蓮根・人参・ ベーコン・エリンギ・ゴマ・豚肉・人参・水菜・しめじ・ ほうれん草・豆腐・大根・食パン・マーガリン・卵・ 牛乳
	木	5	19			食パン(ジャム) 鰯のバジルソテー シトラスサラダ ミネストローネ	ジューシー 牛乳※	食パン・ジャム・鰯・バジル・ニンニク・レタス・ きゅうり・トマト・水菜・みかん缶・ゆず・ ウイナー・玉葱・かぶ・人参・じゃが芋・ キャベツ・セロリ・パスタ・米・豚肉・干し椎茸・ 小葱・牛乳	12	☆カレーうどん ちくわのごま炒め キャベツのマヨ和え	☆りんごとバナナのクランブル※ 牛乳※	干しうどん・豚肉・長葱・玉葱・人参・ 干し椎茸・ほうれん草・しめじ・カレールウ・ 竹輪・ゴマ・青のり・キャベツ・コーン・ 除去マヨネーズ・オカ・りんご・バナナ・薄力粉・ マーガリン・牛乳
	金	6	20			チキン豆乳ドリア ★新じゃがチーズ焼き※ かぶのスープ	トゥロン 牛乳※	米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・いんげん・ マッシュルーム・ベーコン・薄力粉・豆乳・ じゃが芋・チーズ・かぶ・しめじ・豚肉・バナナ・ 春巻きの皮・牛乳	13	ごはん ぶりのバター醤油※ さつまいもりんご煮 ★納豆汁	★焼きそば お茶	米・鰯・薄力粉・マーガリン・さつま芋・りんご・ 納豆・人参・玉葱・えのき・小葱・油揚げ・ 中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・お茶
	土	7	21			鶏のゴマ味噌丼 すまし汁	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・ゴマ・長葱・玉葱・人参・コーン・海苔・ しそ・干し椎茸・えのき・ほうれん草・豆腐・ お菓子・牛乳	14	納豆レタス炒飯 大根の中華スープ	お菓子※ 牛乳※	米・納豆・レタス・コーン・玉葱・豚肉・生姜・人参・ キャベツ・しめじ・鶏肉・大根・お菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 544kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.7g 塩分 1.6g

★代替え食(アレルギー等)
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

★献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵、乳・乳製品・ナッツ類(ココア・ココナッツを除く)です。

★☆印のメニューは本園の5歳児グループ、★印はメニューは分園の5歳児グループのアンコールメニューです。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート 清見オレンジ
今月のおやつ 南瓜のスフレ

～今月の郷土食～

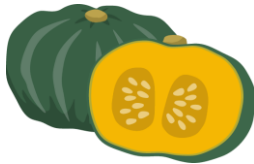
ジューシー(沖縄県)
みそポテト(埼玉県)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

お月見パン

(4個分)

強力粉	41 g	
黒砂糖	8 g	
イースト	2 g	
豆乳マーガリン	6 g	溶かしておく
食塩	1 g	
豆乳	45 g	人肌に温めておく
南瓜	11 g	皮を除いて なめらかなマッ シュにしておく

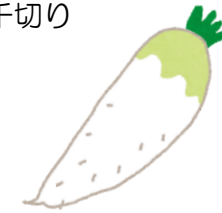


- ①ボールに強力粉・イースト・砂糖・塩を入れて混ぜる。南瓜と温めた豆乳を加えて捏ねる。生地に粉っぽさがなくなってきたら、豆乳マーガリンを加えて生地がひとつにまとまるまで捏ねる。
 - ②布巾をかけ40～50℃程度の場所に30分生地を置く（一次発酵）。
 - ③発酵した生地の空気を抜き、スクッパーや包丁で4等分にする。形を作ってクッキングシートを敷いた天板に並べて、布巾をかけ40～50℃程度の場所に15分生地を置く（二次発酵）。
 - ④220℃に温めたオーブンで5～8分程焼く。
- ※発酵はレンジなどの発酵機能を使うと温度管理がしやすいです♪

大根の土佐漬け

(4人分)

大根	1/10本	皮をむいて拍子切り
人参	1/10本	千切り
昆布	1/4枚	千切り
おかか	3 g	
醤油	小さじ1強	
米酢	小さじ1/2強	
砂糖	小さじ1/4	
塩	少々	



大根は上の葉に近い部分が甘く、和え物やサラダなどの料理に向いており、下の方に行くにつれて辛みが強く、煮物や汁物等の料理に向いています☆

- ①人参はレンジで加熱し軟らかくしておく
- ②昆布・おかか・醤油・米酢・砂糖・塩を混ぜて調味液を作り、拍子切りにした大根と①の人参①を漬け込む。