



2月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前のおやつ	子どもの誤嚥・窒息の事故に注意しよう!					保育園では、ミニトマトは1/4にカットするなど、お餅や団子、ぶどうは給食で出さないようにして誤嚥を防いでいます。 	1 胚芽ビスケット
昼食	注意が必要な食べ物 なめらかでつるつるしたもの → 枝豆、ナッツ、ゼリー 形の丸いもの → プチトマト、うずらの卵、あめ、らむね さくらんぼ、キャンディーチーズ、ぶどう 粘着性のあるもの → もち、白玉だんご 弾力のあるもの → こんにゃく、きのこ、ソーセージ 固いもの → かたまり肉、えび、イカ						焼きそば バンバンジーサラダ 豆乳飲料
3時のおやつ							おにぎり(ごまみそ焼き) お茶・麦茶
午前のおやつ	3 棒チーズ	4 豆乳ウエハース	5 ぼたぼた焼き	6 丸ボウロ	7 カルシウムせん	8 ルヴァン	
昼食	鬼さんドライカレー コンソメスープ コールスローサラダ	ごはん 納豆 味噌汁(白菜) 白身魚の甘酢あんかけ いんげん土佐和え 黄桃	ごはん(ふりかけ) おでん 小松菜の白和え きになる野菜	麦ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 筑前煮 ごぼうサラダ みかん缶	マージンごはん 味噌汁(人参) 豚肉とキャベツのみそ炒め 白菜の和え物	オープンサンドトースト スタミナサラダ ミルク	
3時のおやつ	恵方巻風ロールケーキ ミルク	みかんゼリー クラッカー 牛乳	ちんぴん ミルク	芋くすつぶら ミルク	はとむぎおこし バナナ ミルク	おにぎり(昆布) お茶・麦茶	
午前のおやつ	10 動物ビスケット	12	12 カルシウムウエハース いちご	13 みかん1/2個	14 ビスコ	15 まがりせんべい	
昼食	ポークカレー キャベツサラダ ソファール元気ヨーグルト	けんこくきねんび 建国記念日	タコライス 野菜スープ バナナ	ごはん 味噌汁(麩) 鮭のコーンクリーム焼き キャベツのソテー パイン缶	お子様ランチ じゃが芋とコーンのスープ ハート型ハンバーグ(行事) からし菜炒め 黄桃	豚のあんかけ丼 白菜の和え物 味噌汁(豆腐)	
3時のおやつ	フレークバー ミルク		たぬきおにぎり 大根のレモン漬け 桑茶	揚げパン ミルク	バレンタインクッキー りんご ミルク	芋けんぴ ミルク	
午前のおやつ	17 ぶどうゼリー (Fe)	18 はちャ棒	19 バナナ	20 ハーベストセサミ	21 野菜スティック	22 麦菓子	
昼食	ごはん 味噌汁(じゃが芋) チキンの煮付け 卵の花サラダ	マージンごはん 味噌汁(とうふ) さばの竜田揚げ もやし中華風和え物	ミートソーススパゲティ コーンスープ スタミナサラダ	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリー土佐和え	お子様ランチ ミネストローネ 豚かつ いちご ほうれん草のごま和え	三色ごはん きゅうりの酢の物 バナナ	
3時のおやつ	きな粉ポテト りんご ミルク	クラッカーサンド オレンジ ミルク	鮭わかめおむすび スティックきゅうり 桑茶	シリアルクッキー みかん ミルク	生クリームケーキ 牛乳	ミルク いちごジャムサンド	
午前のおやつ	17	25 カル鉄スティック	26 ひじきスティック	27 こざかなせんべい	28 ミレービスケットノンフライ		
昼食	ふりかえきゆうじつ 振替休日 てんのうたんじょうひ (天皇誕生日)	ごはん ソーキ汁 バイクドじゃが パイン缶 ブロッコリーのサラダ	ごはん 味噌汁(厚揚げ) スルルーの南蛮漬け 春雨の和え物 黄桃	マージンごはん 油みそ 味噌汁(えのき) 鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし	ごはん シカムドゥチ 肉じゃが パパイアの和え物 トマト		
3時のおやつ		マドレーヌ ミルク	豆乳ココアプリン りんご ミルク	大学芋 ミルク	黒棒 バナナ ミルク		

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 土	豆乳飲料(ココア味)、中華麺(蒸し)、○胚芽米、油、○白煎りごま、○砂糖、白煎りごま、三温糖、○ごま油	豚Bロース スライス、鶏ささ身、あおのり	キャベツ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
03 月	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○無塩バター、○グラニュー糖、油、砂糖	豚ひき肉、○牛乳、○生クリーム、大豆水煮、ベーコン、○加工乳、◎棒チーズ、プリンゼスウィーパー	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、コーン缶、ピーマン、にんじん、○パナナ、レーズン、にんにく、しょうが
04 火	胚芽米、○グラニュー糖、揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、納豆(小粒)、油揚げ、○アガー、○牛乳(県産 成分無調整)	いんげん(冷凍)、白菜、玉ねぎ、ねぎ、○レモン果汁、しょうが
05 水	胚芽米、○ちんぴんミックス、マヨネーズ、○油、すりごま(白)	豚肉・ヒレ、厚揚げ、卵、ちくわ(無卵白)、豆腐、シーチキン、根昆布、○加工乳	小松菜、大根、三角こんにゃく(小)、人参
06 木	胚芽米、里芋(冷凍)、○紅芋ペースト、○芋くず、○三温糖、○油、搾姜、マヨネーズ、三温糖、油、白煎りごま、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、竹輪(無卵白)、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	人参、玉ねぎ、干切りごぼう、れんこん(水煮)スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸
07 金	胚芽米、マージン(もちぎひ)、油、ごまドレッシング、砂糖	豚肩ロース(脂身つき)、竹輪(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)	キャベツ、白菜、人参、ピーマン、水菜、長ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、○パナナ、にんにく、しょうが
08 土	○胚芽米、サンドイッチ用食パン(卵不使用)、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	卵、スライスハム、ピザ用チーズ、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○こんぶ佃煮、加工乳、○焼きのり	レタス、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、ピーマン
10 月	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク(フレン)、搾姜、マヨネーズ、○マーガリン、○チョコクリスピー、砂糖、新玄、小麦粉	ヨーグルト(ヤクルト)、豚Bロース スライス、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、きゅうり
12 水	○胚芽米、胚芽米、○グラニュー糖、○天かす、油、三温糖、片栗粉、◎カルシウムVエアーいちご	含ひき肉、タコライス用チーズ、ウインナー	○大根、レタス、トマト、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、○人参、○レモン果汁、パナナ
13 木	胚芽米、○ココパン(卵不使用)、マヨネーズ、○油、○三温糖、○アーモンドプードル、星型麺、油、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、○きな粉、粉チーズ、○加工乳、わかめ(乾)	◎みかん(S)、キャベツ、ほうれん草、人参、コーン缶、クリームコーン缶、玉ねぎ
14 金	胚芽米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○無塩バター、油	ハンバーグ(行食用)、豆腐、調製豆乳、○保冷剤(調理用)、シーチキン、○加工乳	○りんご、クリームコーン缶、からし菜、コーン缶、人参、ねぎ
15 土	胚芽米、三温糖、片栗粉	豚Bロース スライス、豆腐、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、白菜、人参、ほうれん草、水菜、ねぎ
17 月	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、三温糖、新玄	鶏手羽元、おから、卵、油揚げ、シーチキン、○きな粉、○加工乳	○りんご、大根、ほうれん草、きゅうり、人参、ねぎ
18 火	胚芽米、マージン(もちぎひ)、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま油、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○クリームチーズ、○加工乳	もやし、○オレンジ、小松菜、山東菜、にんじん、しょうが
19 水	○胚芽米、スパゲティ(1.6mm)、○マヨネーズ、オリーブ油、油、三温糖、○白煎りごま、ごま油	牛乳、含ひき肉、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○鮭フレーク	クリームコーン缶、玉ねぎ、レタス、きゅうり、トマトピューレ、○きゅうり、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、人参、ピーマン、◎パナナ
20 木	胚芽米、コーンフレーク(フレン)、○小麦粉、○マーガリン、○コーンフレーク(フレン)、○三温糖、マヨネーズ、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○卵、粉チーズ、○加工乳、鶏ささ身	◎みかん(S)、プロックリー(冷凍)、大根、山東菜、人参、ねぎ
21 金	胚芽米、パン粉、小麦粉、油、ABCバスタ、すりごま(白)、新玄	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、ポーク缶(減塩スハム)、○牛乳(県産 成分無調整)	ほうれん草(冷凍・国産)、いちご、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんじん、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
22 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、砂糖、油、三温糖	含ひき肉、卵、ちくわ(無卵白)、○加工乳、カットわかめ、豆腐	きゅうり、小松菜、玉ねぎ、人参、パナナ
25 火	胚芽米、じゃがいも、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、○アーモンドプードル、油、ごまドレッシング、新玄	ソーキ(カット)、○卵、根昆布、○加工乳	大根、プロックリー(冷凍)、島人参、からし菜
26 水	胚芽米、○グラニュー糖、春雨、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油、新玄	○調製豆乳、スルルー(きひなご)、厚揚げ、シーチキン、○ゼラチン、○加工乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨なし)	○りんご、きゅうり、人参、長ねぎ、レモン果汁
27 木	○さつまいも、胚芽米、○油、マージン(もちぎひ)、片栗粉、○砂糖、三温糖、砂糖、油、○黒煎りごま、ごま油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豚Bロース スライス、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	白菜、人参、えのきたけ、ねぎ
28 金	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖	牛ロース薄切り、グーヤ(豚うで肉)、カステラかまぼこ、ちくわ(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)	ハワイヤ(干切り)、玉ねぎ、しらたき、トマト、にんじん、冬瓜、きゅうり、切りこんにゃく、干し椎茸、○パナナ

給食だより2月号

栄養豊富でとっても便利!「乾燥食品の活用」

日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。今回は、そんな乾燥食品のおいしさを子どもたちに伝えるため、乾物の便利な活用と、簡単に作ることができるレシピをお伝えします。

★乾物を取り入れるメリット



1・保存性が高い

乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。

2・栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干だいこん(25g)	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

3・凝縮された旨味を味わうことができる

乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干しいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。



4・様々な場面で使える

水分が少ないため、軽量でコンパクト。持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。



★食育で乾物を活用する方法

五感をフルに使って色々なことを吸収する幼児期に、食への興味・関心を育むことはとても大切です。乾物を実際に見て、触れて、味わうといった、遊び感覚で五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすです。



★乾物を使ったおすすめレシピ

■凍り豆腐のそぼろ (作りやすい分量・3歳以上児8人分程度)

凍り豆腐(長方形2枚)	40g	1. 凍り豆腐は水でもどしてからフードプロセッサーを使ってそぼろ状にする。
鶏ひき肉	100g	2. 鍋にだし汁と調味料、おろししょうがを入れて火にかける。
だし汁	200cc程度	3. 2に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて1の凍り豆腐を加えて煮る。
しょうゆ・みりん・砂糖	各大さじ1	
おろし	少々	しっかり味が染み込んだら、ごはんにかけて食べましょう。

■ひじきの煮物 (作りやすい分量・3歳以上児8人分程度)

乾ひじき(米ひじき)	15g	1. ひじきをさっと洗ってからたっぷりの水で戻す。
油揚げ(いなり寿司サイズ)	2枚	2. 油揚げは湯をかけて油抜きし、にんじんはせん切りにする。
にんじん	1/3本(60g程度)	3. 油で材料を炒め、調味料を加えて炒り煮にする。
油	小さじ2	
しょうゆ・砂糖	各大さじ1	※ ごはんに混ぜたり、豆腐と一緒に炒めて「炒り豆腐」にするなど、応用して調理のレパートリーを増やしましょう。

乾物活用のポイント

商品/パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

