



2月メニュー



2017年度 石川三育保園 献立表

2月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	木	ウエハース	ハヤシライス フルーツ サラダ フルーツ	胚芽米 人参 じゃがいも タマネギ マッシュルーム コーン缶 レタス、キュウリ わかめ トマトホール、オレンジ	ヒラヤーチー
2	金	クラッカー	お弁当	お別れ遠足	ぽたぽた焼き
5	月	ウエハース	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	クッキー・豆乳
6	火	せんべい	カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、みかん缶	お好み焼き
7	水	クッキー	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピクルス、コーン マカロニ キュウリ ココア 豆乳 バナナ	ホットケーキ
8	木	ビスケット	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	キャラメルポップコーン
9	金	クラッカー	お弁当	* * * * *	タンナファークルー
12	月	***	*****	振替休日	*****
13	火	せんべい	きのこご飯、コーンスープ おひたし、フルーツ	金芽米、めまいしめじ、えのき、椎茸、青ネギ ほうれん草、小松菜、コーン、オレンジ	チョコチップクッキー・豆乳
14	水	クッキー	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	スティックパイ
15	木	ビスケット	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	ポップコーン
16	金	クラッカー	お弁当	お店屋さん	カップケーキ
19	月	ウエハース	炊き込みご飯 フルーツ ゆし豆腐	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、パイナップル ゆし豆腐、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	黒糖カステラ・豆乳
20	火	せんべい	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、玉葱、 わかめ、麩、 青ネギ、乾燥バーガー、いよかん、	豆乳プリン
21	水	クッキー	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、たんかん	お誕生会のケーキ
22	木	ビスケット	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピクルス、コーン マカロニ キュウリ ココア 豆乳 バナナ	芋天ぷら・豆乳
23	金	クラッカー	お弁当	* * * * *	菓子パン
26	月	ウエハース	ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり、いよかん 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり	ポテトフライ
27	火	せんべい	根菜の煮物 フルーツ もやしサラダ、味噌汁	金芽米 人参 大根、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、昆布 ※タンパッキー もやし、きゅうり、椎茸、青ねぎ わかめ、オレンジ	レモンクッキー・豆乳
28	水	クッキー	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 みかん	野菜天ぷら

※月齢や材料、行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化、吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩いとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

