



令和5年度 2月のしょくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1木	牛乳 温野菜(カリフラワー)	ご飯 八宝菜 春雨の酢の物	肉 炒	牛乳 せんべい いよかん	普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお)	カリフラワー はくさい たまねぎ、もやし にんじん たけのこ(ゆで) 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ いよかん	精白米 サラダ油 かたくり粉 はるさめ いりごま(白) 三温糖 塩せんべい
2金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 いわしのかば焼風 ほうれん草と春菊のおひたし ポテトスープ	魚 揚	牛乳 *おにぎり(福豆ごはん)	普通牛乳 プロセスチーズ いわし(切り身) だし(かつお) かつお節 大豆(水煮)	ほうれんそう しゅんぎく にんじん たまねぎ パセリ	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも
3土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 甘酢キャベツ	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) しいたけ キャベツ	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 クラッカー
5月	牛乳 せんべい	ご飯 チキンカレー コーンサラダ	肉 汁	牛乳 ヨーグルト いり小魚	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) ヨーグルト(加糖) 煮干し	たまねぎ にんじん コーン缶詰 きゅうり キャベツ	塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油
6火	牛乳 みかん	ご飯 ツナとマカロニのクリーム煮 三色サラダ	魚 煮	牛乳 *大学いも	普通牛乳 ツナ缶(水煮ルー)ライト	みかん たまねぎ にんじん ほうれんそう だし(昆布) ブロッコリー カリフラワー	精白米 マカロニ(乾) サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖 ごま油 さつまいも いりごま(黒)
7水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 ジューシーチキン おじゃこ入酢の物 小松菜と豆腐のみそ汁	肉 焼	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 鶏てりやき用もも しらす干し だし(かつお) 豆腐(絹ごし) だし(煮干し)	にんじん しょうが キャベツ 乾燥わかめ こまつな	精白米 三温糖 かたくり粉 サラダ油 焼きふ(小町麩) バター
8木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 ひじき入り卵焼き いりうの花 キャベツとコーンのスープ	卵 焼	牛乳 プチレーズンパン はっさく	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) おから 鶏肉(胸皮なし)	ほしひじき にんじん たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ コーン缶詰 はっさく	じゃがいも 精白米 三温糖 サラダ油 プチレーズンパン(おやつ)
9金	牛乳 ビスケット	ご飯 ぶりの照り焼き 五目煮豆 玉ねぎとわかめのみそ汁	魚 焼	牛乳 *りんごスコーン	普通牛乳 ぶり(切り身) 大豆(乾) だし(煮干し) ヨーグルト(プレーン)	にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ たまねぎ 乾燥わかめ りんご	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
10土	牛乳 クラッカー	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ツナとひじきのサラダ	肉 炒	牛乳 せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ ツナ缶(水煮ルー)ライト	キャベツ カリフラワー パプリカ にら ほしひじき コーン缶詰	クラッカー 精白米 ごま油 三温糖 塩せんべい
13火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 かぶとまいたけのクリームスープ きゅうりもみ	肉 汁	牛乳 せんべい りんご	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	かぶ・根 にんじん たまねぎ ブロッコリー まいたけ だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ りんご	精白米 サラダ油 薄力粉(1等) バター いりごま(白) 三温糖 おとうふ屋さんの磯辺あげ
14水	牛乳 デコボン	ご飯 さわらの煮つけ 春雨サラダ わかめのすまし汁	魚 煮	牛乳 *じゃこおやき	普通牛乳 さわら(切り身) だし(かつお) 鶏卵 しらす干し	デコボン しょうが きゅうり キャベツ コーン缶詰 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布) にんじん	精白米 三温糖 はるさめ ごま油 薄力粉(1等) サラダ油
15木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 五目卵焼き ごぼうとれんこんのきんぴら 麩のすまし汁	卵 焼	牛乳 *きざみ揚げうどん	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) 油あげ	干しいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 ごぼう れんこん 糸みつば(青みつば) だし(昆布)	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) 焼きふ(小町麩) 干うどん

3歳以上児

エネルギー 572kcal

たんぱく質 22.4g

脂肪 17.7g

3歳未満児

エネルギー 499kcal

たんぱく質 19.4g

脂肪 15.7g

*は手作りおやつです

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
16金	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の変わりフライ 金時豆の甘煮 大根と人参のみそ汁	肉揚	牛乳 *ココアケーキ	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね だし(煮干し) 豆乳(調整)	大根 にんじん 葉ねぎ	ビスケット・ハート 精白米 薄力粉(1等) パン粉 いりごま(黒) サラダ油 金時豆(乾) 三温糖 ホットケーキミックス ココア(ピュア)
17土	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 わかめサラダ	豆煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) 乾燥わかめ きゅうり キャベツ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 クラッカー
19月	牛乳 いよかん	ご飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物	豆煮	牛乳 ヨーグルト ビスケット	普通牛乳 豆腐(木綿) 牛肉もも・脂少 だし(かつお) しらす干し ヨーグルト(加糖)	いよかん たまねぎ 葉ねぎ にんじん きゅうり 乾燥わかめ	精白米 しらたき サラダ油 三温糖 おとうふ屋さんのビスケット
20火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 スパゲティオムレツ もやしのごま酢和え 人参スープ	卵焼	牛乳 *和風ホットケーキ	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお) きな粉	たまねぎ にんじん パセリ もやし こまつな 干しいたけ だし(昆布)	精白米 スパゲティ(乾) サラダ油 いりごま(白) 三温糖 上新粉
21水	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 タンドリーチキン 切り干しサラダ 白菜とコーンのスープ	肉焼	牛乳 *ソフトドーナツ	普通牛乳 鶏てりやき用もも ヨーグルト(プレーン) だし(かつお) 鶏卵	ブロッコリー しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん はくさい コーン缶詰	精白米 三温糖 ごま油 薄力粉(1等) サラダ油
22木	牛乳 あられ	かやくごはん ぶりの塩焼き ほうれん草の小魚和え かぶどわかめのみそ汁	魚焼	牛乳 干し芋 デコボン	普通牛乳 油あげ だし(かつお) ぶり(切り身) しらす干し だし(煮干し)	にんじん 干しいたけ だし(昆布) ほうれんそう かぶ・根 乾燥わかめ デコボン	サクッとあられ 精白米 いりごま(白) 三温糖 干し芋
24土	牛乳 クラッカー	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ	豆炒	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら 大根 きゅうり キャベツ	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ビスケット・ハート
26月	牛乳 ウエハース	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 ひじきサラダ	魚煮	牛乳 プチココアパン りんご	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	大根 にんじん れんこん ブロッコリー ほしひじき きゅうり りんご	ウエハース 精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 プチココアパン(おやつ)
27火	牛乳 デコボン	ご飯 ツナチーズオムレツ カリフラワーとキャベツのサラダ わかめスープ	卵焼	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮フレンチ) プロセスチーズ	デコボン たまねぎ ピーマン カリフラワー キャベツ 乾燥わかめ にんじん	精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉(1等) 黒砂糖
28水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 チキンカツ ごぼうサラダ さつまいもと油揚げのみそ汁	肉揚	牛乳 *大根もち	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね 油あげ だし(煮干し) ちりめんじゃこ かつお節	にんじん ごぼう きゅうり コーン缶詰 葉ねぎ 大根	精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 マネズミ/調味料 いりごま(白) さつまいも 白玉粉 ごま油
29木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 大豆と切り干しの煮物 野菜ソテー	豆煮	牛乳 あられ プロセスチーズ	普通牛乳 大豆(乾) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお) プロセスチーズ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 きなこあられ

乾物について②

天日干しするだけで、目に見えてかさばるのに、見えないところで栄養がぐんと増える乾物。保存も効いて便利な上に体にいい乾物を日々の食生活の中にもうま取り入れて、健康づくりに役立てましょう。

<p>栄養価が高くなる! 干して乾かすことで食材に含まれている栄養価が凝縮されるメリットがあります。例えば、乾物の代表格でもあるしいたけは日光を浴びることでビタミンDの含有量が大幅に上がり、旨味が増します。ビタミンDには骨を強くしたり、風邪の予防をしたり、さらに腸からのカルシウム吸収を促す働きがあります。ビタミンDは一般的には魚にも多く含まれますが、天日干しすることで野菜の中でビタミンDが生成されます。</p>	<p>長期保存が可能! 天日干しをすることによって食材に付着している菌を殺し、腐敗を防ぎます。また、食材に本来含まれている水分を飛ばすことで、菌が繁殖できない環境を作り、長期保存が可能となります。</p>	<p>昔ながらの「インスタント食品」 水で戻せば手軽に料理ができ、現在でいう「インスタント食品」のようです。乾物という手間がかかり、めんどろな印象がありますが、忙しい人ほど常備しておいて、賢く利用したいですね。ひじきの煮物、切干大根の煮物、煮豆、高野豆腐の煮物、様々な煮物は給食でもたくさん登場します。</p>	<p>食育に生かす! ひじきやわかめなどは水で戻すとびっくりするほどの量に増えたり、カチンコチンだった高野豆腐や干しいたけはやわらかくなったりと、子どもたちがこれらを経験することによって、大きな驚きや発見があるかもしれません。</p>
--	---	--	--