

# 令和5年2月

# 献立表

## Information

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。春は近づいていますがまだまだ寒い日が続きます。1年で一番風邪やインフルエンザが流行する季節です。バランスの良い食事をしっかり摂って、元気にのりきってほしいです。

## 食材案内 「白菜」

白菜は味が淡白でくせがないため、鍋物や和え物など和風の味付けはもちろん、炒め物やスープ、クリーム煮など、中華風や洋風の味付けにも向いています。特に今の季節、霜にあたった白菜は甘みが増して、おいしく味わうことができます。

白菜に含まれているビタミンCやカリウムは煮ると溶け出してしまうので、スープや鍋のように煮汁ごと食べる調理法は特にお勧めです。白菜の選び方は、水分を含みずっしりと重いもの、根元の切り口が割れていたり茶色くなっていないものが良いでしょう。

日		献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15	水	米(押し麦) 中華飯 豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ すまし汁 えのき、あさつき、麩 切り干し大根マヨあえ(ア) 切り干し大根、きゅうり、ツナ、人参 マヨネーズ	米(押し麦) 中華飯 豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ すまし汁 えのき、あさつき、麩 切り干し大根あえもの 切り干し大根、きゅうり、ツナ、人参	米(押し麦) 中華飯 豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ すまし汁 えのき、あさつき、麩 切り干し大根あえもの 切り干し大根、きゅうり、ツナ、人参	1日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩 15日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
		米(押し麦) 白菜と肉団子のスープ 鶏挽肉、人参、玉ねぎ、白菜 生しいたけ、春雨 ジャコサラダ しらす干し、キャベツ、人参	米(押し麦) 白菜と肉団子のスープ 鶏挽肉、人参、玉ねぎ、白菜 生しいたけ、春雨 ジャコサラダ しらす干し、キャベツ、人参	米(押し麦) 白菜と肉団子のスープ 鶏挽肉、人参、玉ねぎ、白菜 生しいたけ、春雨 ジャコサラダ しらす干し、キャベツ、人参	2日:おにまんじゅう さつまいも、薄力粉、上新粉 ベーキングパウダー、砂糖、塩 16日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐 コーン
3,17	金	食パン 大豆のトマトスープ 大根、大豆の水煮、人参、玉ねぎ しめじ、ベーコン(卵不使用) なばなの土佐あえ なばな、キャベツ、人参	食パン 大豆のトマトスープ 大根、大豆の水煮、人参、玉ねぎ しめじ、ベーコン(卵不使用) なばなの土佐あえ なばな、キャベツ、人参	食パン 大豆のトマトスープ 大根、大豆の水煮、人参、玉ねぎ しめじ なばなの土佐あえ なばな、キャベツ、人参	3日:おにの子おやつ(ア) 卵、砂糖、薄力粉 とんがりコーン、生クリーム 17日:ショートブレッド 薄力粉、上新粉、バター グラニュー糖、
		五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麩	りんご
4,25	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麩	りんご
6,20	月	米(押し麦) 鶏のから揚げ 鶏肉 のっぺい汁 白菜、大根、油揚げ、里芋 人参 ゆかりあえ きゅうり、人参、もやし、ゆかり粉	米(押し麦) 鶏のから揚げ 鶏肉 のっぺい汁 白菜、大根、油揚げ、里芋 人参 ゆかりあえ きゅうり、人参、もやし、ゆかり粉	米(押し麦) 鶏のから揚げ 鶏肉 のっぺい汁 白菜、大根、油揚げ、里芋 人参 ゆかりあえ きゅうり、人参、もやし	6日:りんご 20日:りんご

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	火	食パン かぶのクリームスープ かぶ、玉ねぎ、人参、じゃが芋 ベーコン(卵不使用) ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン	食パン かぶのクリームスープ かぶ、玉ねぎ、人参、じゃが芋 ベーコン(卵不使用) ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン	食パン かぶのクリームスープ かぶ、玉ねぎ、人参、じゃが芋 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン	7日:南瓜スコーン 南瓜、ホットケーキミックス バター、砂糖 21日:さつまいも蒸しパン さつまいも、小豆、牛乳 ホットケーキミックス
		ツナとごぼうの混ぜご飯 ツナ、ごぼう、人参、しめじ 油揚げ、いんげん 豚汁 豚肉、大根、人参、こんにゃく 豆腐、じゃが芋、ねぎ	ツナとごぼうの混ぜご飯 ツナ、ごぼう、人参、しめじ 油揚げ、いんげん 豚汁 豚肉、大根、人参、こんにゃく 豆腐、じゃが芋、ねぎ	おじや ツナ、ごぼう、人参、しめじ いんげん 豚汁 豚肉、大根、人参 豆腐、じゃが芋、ねぎ	8日:パンナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖 ゼラチン、 22日:フルーツゼリー りんごジュース、アガー、砂糖 りんご、もも、みかん
9	木	ミルクロールパン マカロニ入りトマトスープ マカロニ、豚肉、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース きゅうりのあえもの きゅうり、しらす干し、キャベツ 人参	ミルクロールパン マカロニ入りトマトスープ マカロニ、豚肉、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース きゅうりのあえもの きゅうり、しらす干し、キャベツ 人参	ミルクロールパン マカロニ入りトマトスープ マカロニ、豚肉、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース きゅうりのあえもの きゅうり、しらす干し、キャベツ 人参	9日:さつまいも団子 さつまいも、米、塩、きな粉
		米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん缶 かき玉汁(ア) えのき、玉ねぎ、三つ葉、人参 卵	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん缶 かき玉汁(ア) えのき、玉ねぎ、三つ葉、人参 卵	米(押し麦) 煮魚 白身魚 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん缶 スープ えのき、玉ねぎ、三つ葉、人参	10日:パナナ 24日:パナナ
13,27	月	食パン ヘルシーチキンナゲット 鶏挽肉、おから、玉ねぎ、豆腐 ポトフ かぶ、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用) ごまあえ もやし、人参、ほうれん草、ごま	食パン ヘルシーチキンナゲット 鶏挽肉、おから、玉ねぎ、豆腐 ポトフ かぶ、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用) ごまあえ もやし、人参、ほうれん草、ごま	食パン 鶏肉の煮物 鶏挽肉、玉ねぎ、豆腐 ポトフ かぶ、人参、玉ねぎ ごまあえ もやし、人参、ほうれん草、ごま	13日:ラスク パン、バター、砂糖 27日:ラスク パン、バター、砂糖
		食パン あんかけスパゲティ スパゲティ、ベーコン(卵不使用) 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ ほうれん草、切り海苔 ツナサラダ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	食パン あんかけスパゲティ スパゲティ、ベーコン(卵不使用) 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ ほうれん草、切り海苔 ツナサラダ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	食パン あんかけスパゲティ スパゲティ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ 切り海苔 ツナサラダ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	14日:バレンタインケーキ ホットケーキミックス、牛乳、ココア 生クリーム、いちご、粉糖 28日:ポテトのチーズ焼き じゃがいも、片栗粉、チーズ バター、しょうゆ