

令和6年2月献立予定表

日	曜日	献立	おやつ	食材	
1	木	ご飯 ジャガイモのそぼろ煮 青菜とコーンのソテー 煮豆 さつま汁	牛乳 果物 煮干し	米 ジャガイモ 豚挽肉 グリーンピース 玉ねぎ ほうれん草 コーン バター 金時豆 さつま芋 長ねぎ 人参 こんにゃく 鶏肉 牛乳 果物 煮干し	
2	金	節分 恵方巻 切干大根の煮付け めざし りんご すまし汁	// 鬼饅頭	米 海苔 卵 胡瓜 かにかま 人参 チーズ 切干大根 豚挽肉 人参 油揚げ めざし りんご 人参 お麩 わかめ 牛乳 小麦粉 BP 砂糖 さつま芋	
3	土	肉うどん オレンジ 牛乳	// バナナ	うどん 豚肉 人参 玉葱 長葱 油揚げ 卵 青菜 オレンジ 牛乳 バナナ	
5	月	ご飯 豚肉と大根の煮物 納豆和え 焼き南瓜 味噌汁	// フライドポテト	米 豚肉 大根 油揚げ 白菜 納豆 人参 もやし 胡瓜 南瓜 なめこ 長葱 牛乳 ジャガイモ サラダ油	
6	火	ご飯 オムレツ 五色サラダ ブロッコリー コンソメスープ	// マカロニかりんとう	米 卵 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ キャベツ 人参 りんご レーズン コーン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 牛乳 マカロニ サラダ油	
7	水	ご飯 ささみカツ ナポリタン 野菜の甘酢漬 味噌汁	// ゼリー チーズ	米 鶏ささみ パン粉 卵 小麦粉 スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ハム バター 大根 人参 大根 油揚げ 牛乳 りんご リンゴ ジュース 寒天 スティックチーズ	
8	木	ご飯 生揚げのあんかけ ポテトサラダ ハリハリ漬 すすし汁	// ジャムサンド	米 豚挽肉 生姜 生揚げ 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 人参 胡瓜 玉ねぎ マヨドレ 切干大根 お麩 わかめ 牛乳 食パン ジャム	
9	金	ご飯 鶏の胡麻揚げ 短冊サラダ 果物 けんちん汁	// スイートポテト	米 鶏肉 小麦粉 黒ゴマ 大根 人参 胡瓜 ハム 白胡麻 果物 里芋 こんにゃく 油揚げ ごぼう 豆腐 大根 人参 さつま芋 バター 牛乳 卵 バニラエッセンス	
10	土	肉うどん りんご 牛乳	// バナナ	うどん 豚肉 人参 玉葱 長葱 油揚げ 卵 青菜 りんご 牛乳 バナナ	
12	月	振替休日			
13	火	ご飯 麻婆豆腐 ナムル スティックさつま芋 中華スープ	// 焼きおにぎり	米 木綿豆腐 長ねぎ ピーマン 生姜 豚挽肉 味噌 ほうれん草 もやし さつま芋 長葱 わかめ 白菜 胡麻 牛乳 米	
14	水	ご飯 鯖の煮つけ 胡瓜とみかんの酢の物 焼き南瓜 味噌汁	// バナナ	米 鯖 長葱 根生姜 胡瓜 もやし みかん 南瓜 カレー粉 お麩 わかめ 牛乳 バナナ	
15	木	ご飯 蓮根ボール 青菜ともやしの胡麻和え スティック大根 シチュー	// 南瓜蒸しパン	米 豚挽肉 蓮根 長ねぎ 人参 ひじき 卵 片栗粉 青菜 もやし 白胡麻 大根 ジャガイモ 人参 玉ねぎ グリーンピース 鶏肉 シチュー 南瓜 小麦粉 BP 卵 牛乳	
16	金	秩父の郷土料理 汁 ご飯 豚肉のみそ漬 なます たたきごぼう 山海	// 甘みそポテト	米 豚肩ロース肉 味噌 水あめ 根生姜 にんにく 大根 人参 ごぼう 白胡麻 かまぼこ 人参 長葱 わかめ 牛乳 ジャガイモ 小麦粉 サラダ油 味噌	
17	土	共に育てる日			
19	月	ご飯 豆腐の屑煮 ちくわの磯部揚げ 果物 味噌汁	// 焼きいも	米 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ グリンピース ちくわ 小麦粉 青のり マヨドレ 果物 白菜 えのき茸 牛乳 さつま芋	
20	火	ご飯 お茶のかき揚げ ひじきの炒め煮 煮豆 そうめん汁	// 果物 するめ	米 玉ねぎ 人参 さつま芋 お茶 ひじき 人参 グリーンピース 糸こんにゃく 油揚げ 鶏肉 金時豆 そうめん 青菜 牛乳 果物 するめ	
21	水	ご飯 さつま芋と鶏の中華煮 白菜とりんごのサラダ ブロッコリー オニオンスープ	// ツナサンド	米 さつま芋 鶏肉 片栗粉 白菜 胡瓜 りんご みかん レーズン ブロッコリー 玉ねぎ ベーコン 牛乳 食パン ツナ 胡瓜 玉葱 マヨドレ	
22	木	ご飯 中華風旨煮 さつま芋の甘煮 野菜の甘酢漬 味噌汁	// 豆腐ドーナツ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 さつま揚げ グリーンピース 白菜 さつま芋 黒胡麻 大根 人参 かぶ 油揚げ 小麦粉 BP 絹豆腐 牛乳	
23	金	天皇誕生日			
24	土	肉うどん オレンジ 牛乳	// バナナ	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 長葱 油揚げ 卵 青菜 オレンジ 牛乳 バナナ	
26	月	ご飯 豚の焼肉 スパゲティサラダ スティック大根 卵スープ	// さつま芋チップス	米 豚肉 玉葱 にんにく ピーマンスパゲティ 胡瓜 人参 玉ねぎ マヨドレ ハム 大根 キャベツ 人参 かまぼこ 卵 鶏肉 牛乳 さつま芋 サラダ油	
27	火	ご飯 鯖の梅煮 青菜とえのきのお浸し 南瓜のカレー焼き 山海汁	// フルーツスティック	米 鯖 梅干し ほうれん草 えのき茸 花かつお 南瓜 カレー粉 かまぼこ 人参 長葱 わかめ 牛乳 フルーツスティック	
28	水	和食薬膳 汁 ご飯 豆腐の蒸し団子 華風和え 果物 味噌汁	// おやき	米 鶏挽肉 木綿豆腐 長葱 人参 春雨 胡瓜 人参 ハム 卵 果物 大根 油揚げ 小麦粉 BP 牛乳	
29	木	ご飯 はんぺんチーズフライ 野菜ソテー ハリハリ漬 味噌汁	// フルーツヨーグルト	米 はんぺん チーズ 卵 パン粉 小麦粉キャベツ 人参 ピーマン コーン ベーコン 切干大根 お麩 わかめ 牛乳 ヨーグルト バナナ みかん缶 パイン缶	


※仕入れの状況などにより、献立・調理方法を変更することがあります。

<季節のおいしい食べ物>からしな カリフラワー きゃべつ 小松菜 春菊 野沢菜 白菜 ブロッコリー ほうれん草 れんこん いよかん デコポン はっさく など

節分、立春と、暦の上では春を迎えますが、1年の中でも寒さの厳しい季節です。いつも以上にこまめな手洗いうがいを中心したいですね。免疫力を高める食材は、納豆、ヨーグルト、にんにく、りんご、鶏肉、味噌、大根、小松菜、生姜、人参、白菜、卵などです。必要な栄養素をしっかり摂り免疫力を上げ、良質な睡眠と適度な運動、病気に負けない健康な体を作っていきましょう。

節分のお給食は恵方巻です。人参、胡瓜、かにかま、チーズ、玉子焼き、甘辛く煮た椎茸が入った具沢山の恵方巻を、3歳以上の子供達には自分で巻く体験をしてもらう予定です。

今年の恵方は東北東です。食べ終わるまで口にをきいてしまうと、運が逃げてしまうそうなので、東北東に向かって、願いごとをしながらにっこり笑顔で食べましょうね。



はんぺんチーズフライ ~人気メニュー~

<4分の食材>

はんぺん4枚 チーズ4枚 小麦粉適量 卵1個 パン粉適量

<作り方>

- ①はんぺんを半分に斜めに切ります。長い方の辺に切り込みを入れます。
- ②切り込みにチーズを詰め込みます。
- ③小麦粉に卵水を適量入れ、バター液を作り、はんぺんをくぐらせます。
- ④パン粉をまぶして色よく揚げます。