



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 鶏の照り煮 付合せ(カリフラワー) 胡瓜の小町和え 味噌汁(えのきワカメネギ) 洋なしゼリー 牛乳	大豆ドライカレー おにっごコロッケ コンソメスープ(もやし舞茸) バナナ 牛乳	ご飯 魚のさらさ蒸し 枝豆とカニカマのサラダ 味噌汁(南瓜玉葱ネギ) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(白菜のお浸し) 法蓮草とじゃこの和え物 すまし汁(玉麩みつば) マドレーヌ 牛乳	ロールパン マカロニグラタン(えび) もやしごまドレッシング和え コンソメスープ (コーンインゲン) みかん 牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 ハンバーグ 付合せ(人参) 和風サラダ コンソメスープ(白菜椎茸) 小豆蒸しパン 牛乳	ご飯 白身魚のフライ 付合せ(ブロッコリー) トマトとベーコンのサラダ コンソメスープ (ほうれん草もやし) もものヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(菜の花) ピーマン炒め 中華スープ (青梗菜えのき) オレンジ 牛乳	建国記念日	ご飯 千草焼き カブと油揚げの煮浸し 味噌汁(じゃが芋ワカメ葱) ムース・オ・ショコラ 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 カレーの漬け焼き 付合せ(インゲン) 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(キャベツ人参葱) バナナ 牛乳	食パン ジャム(りんご) ポークビーンズ スティックサラダ ふわふわスープ オレンジゼリー 牛乳	ご飯 みそおでん 磯香和え すまし汁(玉麩ネギ) 白玉きなこ 牛乳	ご飯 鮭のムニエル野菜のせ 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ (白菜ベーコン) いちご 牛乳	牛丼 グリーンサラダ 味噌汁(豆腐しめじ) 南瓜とレーズンのケーキ 牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
スパゲティナポリタン チキンナゲット 付合せ(ブロッコリー) コンソメスープ (ほうれん草コーン) キャラメルミルクゼリー 牛乳	天皇誕生日	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(なめこワカメ葱) りんごゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ(おかか) 麻婆豆腐 カニカマとキャベツの 中華サラダ 中華たまごスープ バナナ蒸しパン 牛乳	ご飯 カジキの五色和え 春雨の酢の物 味噌汁(白菜えのき葱) オレンジ 牛乳
献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。				

今月の旬の食材【小松菜】



旬の時期
11月～3月

選び方

葉は緑が濃く鮮やかで、シャキッと元気で厚みのあるもの。茎は太すぎず、緑色のもの。



栄養

ビタミン・ミネラルが豊富。特にカルシウムや鉄分はほうれん草より多く含まれている。

特徴

寒さとともに甘みが増して、葉も柔らかくなり美味しくなる。

保存方法

- ・乾燥しないよう濡らした新聞紙などで包み、袋に入れて冷蔵庫で保存する。
- ＜冷凍する場合＞
- ・一度硬めに茹でて水気を絞り食べやすい大きさに切り、ラップで包んでから保存袋に入れて冷凍する。
- ・使うときは自然解凍か、汁物に入れる場合は凍ったまま入れると便利。

小松菜を使ったおすすめメニュー

『小松菜とちくわのごまマヨネーズ和え』

材料(大人3人分)

小松菜……1束
ちくわ……1袋(5本入り)

★調味料

めんつゆ……大さじ1
マヨネーズ……大さじ2
塩昆布………10g
すりごま……大さじ1

作り方

- ①小松菜は熱湯でさっと茹でて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ②ちくわは斜め薄切りにする。
- ③ボウルに①②と★調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。



ワンポイントアドバイス

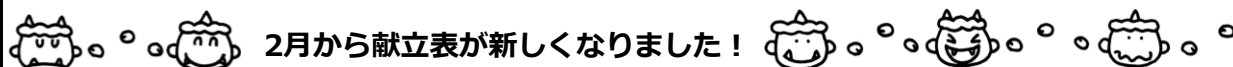
マヨネーズの代わりにごま油で味付けをしても美味しく出来ます！

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー122kcal、たんぱく質7.3g、脂質6.8g、塩分2.0g
幼児：エネルギー 81kcal、たんぱく質4.9g、脂質4.5g、塩分1.3g

●2月の旬の食材は他にも、ブロッコリー、冬キャベツ、菜の花、大根、みつば、ほうれん草、れんこん、さくら など

●旬の食材は他の時期に比べて、栄養価が高く、値段も安いのでぜひご家庭でも取り入れてみましょう！



2月から献立表が新しくなりました！