

# 2月の献立



## 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

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(オクラ) 大根と人参のお浸し 味噌汁(豆腐ワカメ葱) かぼちゃプリン	ロールパン ミートローフ 付合せ(サニーレタス) カリフラワーのサラダ ふわふわスープ みかん	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(インゲン) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(大根油揚げ) パン	ご飯 蒸し鶏カクソソースかけ 付合せ(人参アスパラ) コールスローサラダ コンソメスープ (玉葱インゲン) 小豆蒸しパン	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(サラダ菜) ツナとブロッコリーの中 中華 サラダ 中華スープ (もやし人参)
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(人参インゲン) オクラの和え物 味噌汁(大根エノキ葱) チョコレート蒸しパン	ご飯 豚肉のマーメレード煮 付合せ(もやし人参) 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ (人参玉葱) マスカットゼリー	ご飯 松風焼き 付合せ(人参) 磯香和え すまし汁 (てまり麩ワカメ) バナナ	建国記念の日	ご飯 魚のカレムニエル 付合せ(アスパラ) ハムサラダ コンソメスープ (大根またけ) ハートのプリン
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(法蓮草) いんげんのごま和え 味噌汁(エノキ油揚げ) ヨーグルトゼリー	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(カリフラワー) 大根とハムのサラダ コンソメスープ (もやし人参パセリ) キャロット蒸しパン	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付合せ(アスパラ) キャベツと人参の おかか和え 味噌汁(大根ワカメ葱) バナナ	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(もやし) 法蓮草とじゃこの和え物 すまし汁 (とろろ昆布葱) りんごのすりおろしゼリー	くるロールパン さつまいもシチュー ブロッコリーのサラダ オレンジ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 鶏の照り煮 付合せ(法蓮草人参) きんぴら 味噌汁(なめこ葱) パン	天皇誕生日	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(ブロッコリー) グリーンサラダ コンソメスープ (インゲン人参) りんご蒸しパン	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(オクラ) 大根と人参の甘酢和え すまし汁 (エノキワカメ葱) バナナ	ご飯 ポークビーンズ 人参とツナのサラダ コンソメスープ (法蓮草エノキ) コーヒーゼリー
<p>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。</p>				



● 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！