



…インド



…ネパール

2月

給食献立表

認定こども園 原浜保育所

日	曜	献立 (連携献立)	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名	黄色	エネルギーになる食べ物	赤色	体を作る食べ物
					緑色	体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物		
1	月	スタミナ納豆丼 野菜の和え物 わかめ汁	(トースト) チャイケーキ 牛乳	米 小麦粉 バター とうふ 豚肉 納豆 油あげ 厚あげ 卵 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ニラ にんにく 生姜 切干大根 もやし ブロッコリー ロマネスコ わかめ えのき しめじ ねぎ				
2	火	いわしの炊き込みごはん 白和え 梅おかか和え けんちん汁	(蒸しパン) 恵方巻	米 里芋 鱈 とうふ 油あげ 高野豆腐 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし ブロッコリー ひじき ほうれん草 白菜 干しいたけ ねぎ ごぼう 海苔 きゅうり カニカマ				
3	水	ごはん 切干大根の煮物 ゆかり和え みそ汁	(ふかし芋) カレー・ナン 牛乳	米 小麦粉 バター 豚肉 厚あげ 鶏肉 とうふ ヨーグルト 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 切干大根 ごぼう 豆苗 ほうれん草 小松菜 トマト ブロッコリー もやし えのき しめじ ねぎ かぶ にんにく 生姜				
4	木	ごはん おでん風煮 わかめの酢の物 鮭ののっぺい汁	(焼きソーセージ) ちからうどん	米 じゃがいも 里芋 もち うどん 鮭 厚あげ ちくわ はんぺん ウィンナー とうふ 鶏肉 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 こんにやく わかめ もやし ほうれん草 キャベツ えのき しめじ 干しいたけ ねぎ				
5	金	ごはん 魚の西京焼き 千草和え もずくスープ	(棒チーズ) 梅じゃこおにぎり	米 ごま 魚 油あげ じゃこ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 もやし きゃべつ えのき なら 切干大根 生姜 梅干し				
6	土	ピラフ りんごサラダ ポトフ	(みかん) 昆布おにぎり	米 じゃがいも ベーコン シーチキン ウィンナー 人参 玉ねぎ 大根 コーン缶 りんご レタス ブロッコリー もやし にんにく しめじ 白菜 かぶ				
8	月	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリー和え とうふ汁	(きな粉トースト) ほうれん草とベーコン のスパゲッティ	米 パン粉 スパゲッティ 豚肉 たまご とうふ ベーコン 人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー もやし ほうれん草 キャベツ わかめ えのき しめじ ねぎ にんにく				
9	火	ごはん チキンティッカ おからの酢の物 切り干し大根スープ	(蒸しかぼちゃ) フルーツフル	米 じゃがいも 春雨 鶏肉 おから ヨーグルト 生クリーム シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ もやし ブロッコリー 切干大根 えのき しめじ 豆苗 パナナ みかん缶				
10	水	ごはん 魚のかば焼き なめこ汁 りんごと白菜のおかかポン酢和え	(ココア蒸しパン) ふりかけおにぎり	米 ごま 魚 かつお節 とうふ あみえび 人参 玉ねぎ 大根 りんご 白菜 ねぎ ブロッコリー もやし なめこ しめじ えのき 青のり				
12	金	ごはん 魚の香味焼き りっちゃんの元気サラダ ダールスープ	(焼きソーセージ) ブリッツ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 魚 ハム 大豆 かつお節 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 にんにく ブロッコリー きゅうり トマト きゃべつ しめじ コーン缶 しょうが				
13	土	ごはん 回鍋肉 わかめスープ 春雨の酢の物	(りんご) ゆかりおにぎり	米 春雨 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ ピーマン 切干大根 ブロッコリー もやし わかめ えのき しめじ				
15	月	ごはん パコラ 野菜の酢味噌和え しめじ汁	(さつまいもの旨煮) 焼き鯖寿司	米 小麦粉 鶏肉 とうふ 厚揚げ 鱈 人参 玉ねぎ 大根 もやし かぼちゃ れんこん きゃべつ 切干大根 えのき しめじ 白菜				
16	火	ごはん サーモンティッカ サグ 芋煮	(棒チーズ) トゥクバ	米 小麦粉 うどん 里芋 鮭 鶏肉 とうふ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 もやし きゃべつ ねぎ 白菜 大根 しめじ 干しいたけ えのき にんにく トマト しょうが				
17	水	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の酢の物 青菜汁	(デコボン) マカロニきな粉 牛乳	米 マカロニ とうふ 豚肉 厚揚げ 油あげ きな粉 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 しょうが なら 切干大根 もやし きゃべつ しめじ ブロッコリー ほうれん草 小松菜 えのき				
18	木	おべんとうの日	(おかし) セルロティ ラッシー	米粉 強力粉 米 ヨーグルト 牛乳				
19	金	ごはん ひじきの煮物 昆布和え みそ汁	(マカロニきな粉) きな粉おにぎり ・かきもち	米 もち 豚肉 厚揚げ 油あげ とうふ きな粉 人参 玉ねぎ 大根 切干大根 きゃべつ もやし 小松菜 ほうれん草 えのき しめじ 青のり ひじき				
20	土	菜飯 豚の生姜焼き 厚あげの酢の物 大根汁	(バナナ) わかめおにぎり	米 じゃこ 豚肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ 大根 かぶ菜 きゃべつ えりんぎ なら しょうが ほうれん草 ブロッコリー もやし かぶ えのき しめじ				
22	月	ごはん 焼き鮭 もずくの酢の物 豆乳のみそ汁	(焼きソーセージ) りんごと紅茶のケーキ 牛乳	米 ケーキミックス バター 鮭 厚揚げ 豆乳 油あげ たまご 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 もずく もやし 切干大根 しょうが 小松菜 しめじ りんご				
24	水	ごはん 豚と大根のみそ煮 青菜和え 魚のつみれ汁	(きな粉ミルク) ゆかりとチーズの おにぎり	米 豚肉 厚揚げ 魚のミンチ 油あげ たまご チーズ 人参 玉ねぎ 大根 エリンギ 小松菜 ほうれん草 きゃべつ もやし しょうが えのき しめじ 青のり				
25	木	ごはん うの花煮 いそべ和え えのき汁	(棒チーズ) チャウミン	米 焼きそば 豚肉 油あげ 厚揚げ とうふ ウィンナー 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ おから きゃべつ ブロッコリー ほうれん草 もやし えのき しめじ 白菜 にんにく のり				
26	金	ごはん チキンチキンごぼう 納豆和え ククラコ・マスウ みかん	(ふかし芋) バナナトースト 牛乳	米 食パン バター 鶏肉 牛乳 厚揚げ 納豆 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう もやし ほうれん草 きゃべつ ブロッコリー にんにく しょうが しめじ トマト 小松菜 パナナ				
27	土	ピビンバ ナムル 中華スープ	(みかん) 茶飯おにぎり	米 春雨 豚肉 シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 ひじき ぜんまい ほうれん草 にんにく もやし きゃべつ えのき なら 切干大根				

2月においしい海の生き物

いわし ぶり いか かれい すわいがに
いわしは、食卓でも馴染の深い青魚の代表
格です。脂ののった身は柔らかく、骨まで食べ
られます。いわしには積極的にとりたい、DH
A・EPA・オメガ3の脂がたっぷり、さら
にカルシウムもとれるうれしい食材です。

今月はインド・ネパール料理です！

発酵調味料や出汁を使わず、油と塩とスパイスで素材の味
を生かす調理法が特徴です。ポピュラーなのがカレーですね。
インドカレーは日本カレーと違いとろみがついていません。
日本のカレーはインドから伝わりましたが、とろみがついた
のはイギリス海軍での調理法が由来です。
今月のカレーはライスではなく本場を意識して、ナンでいた
だこうと思います。