

*卵除去メニュー



2月給食だより



きぼう保育園

今月のレシピ： 焼きチョコロス

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	2	ご飯・炒り豆腐 さつまいもの甘煮 白菜のみそ汁	オレンジ	ゴロア パウンド ケーキ 牛乳	豆腐・卵(除去)・鶏挽肉・牛乳	米・油・砂糖・さつまいも・小麦粉・バター	人参・しいたけ・玉ねぎ・グリーンピース・なす・白菜・青ねぎ・オレノシ	635	19.4	19.9	2.0
火	17	ドライカレー ココロサラダ いんげんのスープ	バナナ	きな粉 大豆 牛乳	豚挽肉・チーズ・大豆・きな粉・牛乳	米・油・マネズ(代替)・砂糖	人参・玉ねぎ・トマト缶・きゅうり・しめじ・いんげん・バナナ	603	23.8	23.8	1.9
水	4	食パン 魚のコンソメ煮	りんご	フルーツ 牛乳	かじり粉・牛乳	食パン(代替)・油・砂糖	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ハセリ・アスパラ・カブ・人参・コーン・缶詰・りんご・みかん缶・パン缶・キウイ	529	24.7	13.9	3.5
木	5	ちゃんぽん風うどん 塩昆布和え ヤクルト	みかん	鮭おにぎり 牛乳	豚肉・かまぼこ(除去)・牛乳・ヤクルト・鮭ルー	うどん(代替)・ごま油・米・白ごま	キャベツ・人参・もやし・コーン・大根・きゅうり・塩昆布・みかん	588	23.9	19.7	1.3
金	6	ご飯 鶏の味噌炒め ほうれん草のごま和え・すまし汁	キウイ	焼き チョコロス 牛乳	鶏肉・卵(除去)・牛乳	米・油・砂糖・白ごま・ホットケーキミックス・バター・グラニュー糖	キャベツ・もやし・人参・しめじ・ほうれん草・わかめ・たけのこ・白ねぎ・キウイ	616	22.7	22.7	3.1
土	7	スープパゲッティ ブロッコリーのマヨ和え ヨーグルト	ルビー	菓子 キウイ 牛乳	ベーコン(除去)・鶏肉(代替)・ちくわ(除去)・ヨーグルト・牛乳	スパゲッティ・油・マネズ(代替)・菓子	キャベツ・人参・エリンギ・アスパラ・ルビー・キウイ	612	23.0	23.7	2.1
月	9	ご飯・キョウテ チョパンサラタス マッシュルームスープ	バナナ	ポアチャ 牛乳	豚挽肉・卵(除去)・ヨーグルト・チーズ・牛乳	米・パン粉・オリーブ油・小麦粉	人参・玉ねぎ・きゅうり・トマト・マッシュルーム・レモン果汁・バナナ・ハセリ	643	21.6	23.4	1.2
火	10	かて飯 小松菜のお浸し お麩のすまし汁	みかん	味噌ポテト 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・麩・油・砂糖・じゃがいも・小麦粉	大根・ごぼう・人参・しいたけ・小松菜・もやし・青ねぎ・みかん	598	21.0	20.8	2.5
水	25	ご飯・サバの竜田揚げ 煮物 みそ汁	ルビー	みたらし バナナ 牛乳	サバ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・白ごま	生巻・大根・人参・しいたけ・いんげん・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・ルビー・バナナ	548	20.4	17.9	2.5
木	12	食パン ほうれん草のクリーム煮 茹でアスパラ・カブスープ	りんご	イチゴ ゼリー 牛乳	鶏肉・牛乳	食パン(代替)・バター・初付け りんご・マカロニ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン・しめじ・アスパラ・大根・黄パプリカ・赤パプリカ・りんご・寒天・伊豆シヤ	528	24.0	19.2	4.0
金	13	鶏うどん きゅうりの酢の物 ヨーグルト	オレンジ	クッキー 牛乳	卵(除去)・加工味かまぼこ(除去)・鶏肉(代替)・ヨーグルト・牛乳	うどん・片栗粉・油・砂糖・小麦粉・バター	小松菜・しいたけ・白ねぎ・きゅうり・わかめ・オレノシ	530	21.3	16.0	4.3
土	14	ピラフ サラダ エリンギスープ	りんご	菓子 バナナ 牛乳	ウインナー(除去)・豚挽肉(代替)・牛乳	米・バター・砂糖・じゃがいも・菓子	人参・ピーマン・コーン・グリーンピース・きゅうり・大根・エリンギ・りんご・バナナ	573	16.8	18.3	2.3
とくべつメニュー	3	鬼カレー ココロサラダ いんげんのスープ	バナナ	きな粉 大豆 牛乳	豚挽肉・チーズ・大豆・きな粉・牛乳	米・油・マネズ(代替)・砂糖	人参・玉ねぎ・トマト缶・きゅうり・しめじ・いんげん・バナナ	603	23.8	23.8	1.9
誕生日会	26	仲良くサンド wichとほうれん草のクリーム煮 茹でアスパラ・カブスープ	りんご	イチゴ プリン 麦茶	鶏肉・牛乳	食パン・マカロニ・バター・初付け りんご・マカロニ	ブルーベリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン・しめじ・アスパラ・大根・黄パプリカ・赤パプリカ・りんご・寒天・伊豆シヤ	586	23.2	25.7	3.3

★材料(幼児1人分)
 ・ホットケーキミックス…20g
 ・牛乳…20g ・バター…5g ・卵…10g
 ・グラニュー糖…3g

★作り方
 ①鍋に牛乳、バターを入れて沸騰させる。
 ②ホットケーキミックスを加えて粉気がなくなるまで手早く混ぜる。
 ③火からおろし、溶き卵を少しづつ加えて、その都度滑らかになるまで混ぜる。
 ④絞り袋にうつして、クッキングシートを敷いた天板に絞り出す。
 ⑤170℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。
 ⑥グラニュー糖をまぶしたら完成。

節分：豆まきの由来

節分の豆まきは、疾病や邪気の象徴である鬼を外へ払い、福を家内へ呼び込むことを目的としています。お米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力を持つと言われる豆で、病や災いを祓い、その豆を食べることで力をいただけると考えられています。



郷土料理：埼玉県

埼玉県の郷土料理には、「かて飯」「ゼリーフライ」「味噌ポテト」などがあります。10・24日の給食にて「かてめし」と「味噌ポテト」を提供いたします。「かてめし」は秩父地方を中心に埼玉県の郷土料理として定着しています。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。また埼玉県は、さいともやねぎ、ほうれん草や小松菜、かぶなどの野菜がたくさん収穫されます。給食では小松菜を使ったお浸しを提供いたします。

*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願致します。
 *献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
 *献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。
 *今月使用するウインナー・マーガリン・マネズ(代替)・パン粉は卵(除去)不使用の物を使用します。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



世界の料理：トルコ

トルコ料理は、フランス料理・中国料理と並んで世界3大料理の1つと言われています。新鮮な野菜や果物がたくさん使われています。トマト、ピーマン、ナス、ズッキーニ、オリーブなどの野菜や、イチジク、ブドウ、柿などの果物がよく登場します。またトルコは、ヨーグルト発祥の地とされています。ヨーグルトはデザートというよりは、毎日の料理に欠かせない材料の1つです。スーパーではバケツに入ったプレーンヨーグルトが売られ、どの家庭でも1週間でも5kgくらいは使うそう。肉料理にかけたり、添えることが多く、国民的ドリンクの“アイラン”は、塩味の飲むタイプのヨーグルトで、1年中よく飲まれています。

	園における基準量		今月の栄養所要量	
	乳児	幼児	乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	552kcal 585kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	20.9g 22.1g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	19.7g 20.6g

食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.2g	2.6g
----	------	------	----	------	------



* 卵除去メニュー