

2月

## 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ごはん ひじきの炒り煮 コロッケ ポイルブロッコリー	牛乳 味付けパン	米、油、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、さつ ま揚げ、油揚げ、 だいず、コロッケ	ブロッコリー、にんじ ん、しめじ、ひじき	お茶 ビスケット
3	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ かぼちゃのサラダ すまし汁	牛乳 (手作り) わかめおにぎり	米、玄米フレー ク、油、小麦粉、 干しとうもろ、マ ヨネーズ、砂糖	白身魚、牛乳、ハ ム、卵、かまぼこ	かぼちゃ、きゅうり、 コーン缶、ねぎ、わか め	牛乳 クッキー
4	水	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ 果物	牛乳 クラッカー	米、さつまいも、 油、ごま	鶏もも、牛乳、し らす干し	みかん、たまねぎ、ほ うれんそう、キャベ ツ、にんじん、ブロッ コリー、コーン	お茶 せんべい
5	木	ごはん すき焼き 大根とわかめの酢の物 果物	牛乳 (手作り) 大学芋	さつまいも、米、 しらたき、油、砂 糖、黒砂糖、ごま	牛肉、卵、焼き豆 腐、牛乳、かにか まぼこ、しらす干 し	りんご、ほくさい、だ いこん、たまねぎ、に んじん、えのきたけ、 ねぎ、わかめ	お茶 ポーロ
6	金	ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜と白菜のごまあえ きのこのスープ	牛乳 ビスケット	米、油、片栗粉、 ごま	さば、牛乳、ちく わ	はくさい、こまつな、 レモン、たまねぎ、し めじ、えのきたけ、に んじん、ねぎ、しょう が	お茶 果物
7	土	ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 小松菜の梅じょこ和え	お茶 せんべい	米、油、砂糖	牛肉、牛乳、かにか まぼこ、しらす干 し	だいこん、こまつな、 にんじん、しいたけ、 えのきたけ、つめ干し	牛乳 ビスケット
8	日						
9	月	ごはん 鶏だんごと豆腐のうま煮 ささみと切干大根の中華サラダ 果物	牛乳 (手作り) 小倉トースト	米、食パン、油、 砂糖、バター、片 栗粉、ごま、ごま 油	木綿豆腐、鶏ひき 肉、つぶしあん、 牛乳、鶏ささ身、 卵	はくさい、にんじん、 きゅうり、切り干しだ いこん、ねぎ、しめじ	お茶 クラッカー
10	火	ごはん さばのカレー揚げ ほうれん草と卵の炒め物 スープ	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、 油、砂糖、片栗粉	さば、卵、牛乳、 ベーコン	ほうれんそう、にんじ ん、しょうが	お茶 果物
11	水	建国記念の日					
12	木	ブロッコリーのチャーハン もやしのナムル はるさめスープ 果物	牛乳 カステラ	米、はるさめ、ご ま油、砂糖、油	木綿豆腐、牛乳、 鶏ひき肉、ハム、 卵	バナナ、もやし、ほうれ んそう、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、ねぎ、にん にく	牛乳 ウエハース
13	金	ごはん 魚のレモン風味 ポテトサラダ コーンスープ	牛乳 (手作り) 蒸しパン	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 油、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖	白身魚、牛乳、 卵、ハム	クリームコーン缶、きゅ うり、たまねぎ、バナ ナ、にんじん、コーン 缶、レモン果汁	お茶 クラッカー
14	土	ごはん しょうが焼き えのきたけの酢の物	お茶 せんべい	米、油、砂糖	豚肉、牛乳、かにか まぼこ	きゅうり、もやし、た まねぎ、キャベツ、に んじん、えのきたけ、 ピーマン、しょうが	牛乳 ポーロ
15	日						
16	月	おにぎり いもたぎ 豆腐サラダ 果物	牛乳 (手作り) サーターアングー	ゆでうどん、さと いも、米、小麦 粉、ホットケーキ 粉、砂糖、油、ご ま油、ごま	木綿豆腐、鶏もも 肉、油揚げ、卵、 牛乳、しらす干し	バナナ、にんじん、ト マト、きゅうり、しい たけ、ねぎ	お茶 せんべい

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	ごはん 煮魚 ごぼうとコーンのサラダ 華風スープ	牛乳 せんべい	米、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、すりごま	白身魚、牛乳、卵、豚肉、ハム	チンゲンサイ、ごぼう、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
18	水	ごはん レバーと厚揚げの煮物 ほうれん草とツナのあえ物 かぼちゃの天ぷら	牛乳 バームクーヘン	米、砂糖、ごま、ごま油、油	鶏レバー、厚揚げ、牛乳、ツナ油漬缶	かぼちゃ、ほうれん草、えのきたけ、しょうが	牛乳 クッキー
19	木	ごはん 煮魚 大根の和えもの スープ	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、マカロニ、砂糖	白身魚、牛乳、卵、かにかまぼこ	だいこん、たまねぎ、にんじん、だいこん（葉）、ねぎ	お茶 せんべい
20	金	ごはん チキンカレー 白菜とハムのサラダ 果物	牛乳 野菜かりんとう	じゃがいも、米、カレールウ、油、ごま、砂糖、ごま油	鶏肉、牛乳、ハム	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり	お茶 クッキー
21	土	ごはん 高野豆腐の卵とし キャベツのごま酢和え	お茶 クッキー	米、しらたき、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、牛乳、さつま揚げ、かにかまぼこ、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり	牛乳 クラッカー
22	日						
23	月	天皇誕生日					
24	火	ごはん れんこん入り鶏つくね ブロッコリーとりんごのサラダ みそ汁	コーンフレーク	米、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、コーンフレーク	鶏むね肉、牛乳、卵、麦みそ、油揚げ	れんこん、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ	お茶 クラッカー
25	水	ごはん 鶏マヨ 小魚サラダ みそ汁	お茶 （手作り） しめじごはん	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	鶏むね肉、木綿豆腐、卵、牛乳、麦みそ、しらす干し、油揚げ、からあげ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、万能ねぎ、レモン果汁、ひじき	お茶 ポーロ
26	木	ごはん 五目豆 ジャーマンポテト	牛乳 バターブリッツ	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、だいず、ちくわ、ベーコン	たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんぶ	牛乳 クラッカー
27	金	ごはん 魚のトマトソース マカロニサラダ	お茶 （手作り） 肉まん風蒸しパン	米、マカロニ、油、片栗粉、マヨネーズ	白身魚、牛乳、ハム、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、干しいたげ、しょうが	お茶 ウエハース
28	土	ごはん 親子煮 チーズサラダ	お茶 クラッカー	じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖	卵、鶏もも肉、牛乳、チーズ、ハム	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ	牛乳 せんべい

◆◇「だし」の良さを知ろう◆◇

「だし」には基本の五味（甘味・塩味・酸味・苦味・うま味）のひとつである「うま味」があり、これが和食特有のおいしさのベースになっています。また、「和食＝健康食」と言われる理由にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★「だし」のおいしさの秘密

①【うま味】

だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」成分によるものです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むとコクやまろやかさを感じます。

②【生まれる前から慣れ親しんでいる味】

母胎の羊水には、昆布に多く含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産直後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。このうま味成分は、生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

③【風味】

風味はうま味とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしのおいしさは食経験を積み重ねる中で、感じる事ができるおいしさです。

④【食文化の継承】

だしの味は、その土地ごとに受け継がれてきたおいしさです。日本には、だしを活用し素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。だしはその土地ならではの食文化を支えています。