2025年2月 献立表

仁川ウエル保育園

『わかさぎの天ぷら』
わかさぎは、ししゃもと同じ種類の魚で、旬は、冬～春にかけて、美味しい時期です。カルシウム以外にもカリウム・アミノ酸・鉄分などの豊富で、成長期の子どもたちに必要な栄養がたくさん含まれています。
キンダーでは天ぷらをランチルームで揚げて、揚げたてをいただきます。骨がやわらかいので丸ごといただきます。

『だし』には、うま味があります。昆布に含まれている、うま味成分のひとつ『グルタミン酸』は、健康を支えるアミノ酸で赤ちゃんが飲む母乳にもたくさん含まれています。『うま味』は、誰もが好む味だと言われていますが、だしを「おいしい」と感じるのは、食体験がたくさんあるからこそです。乳幼児期から繰り返し『だし』を使った和食のおいしさを味わい、大切にしていきたい食育です。
2月のクッキングは、たいよう・みのりはうどん作り。はおとは、みそ汁作り。昆布とかつお節から『だし』をとって作ります。いつも食べているうどんやみそ汁の作り方を見ることで、和食のおいしさを味わってほしいと思います。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 焼きそば：ゆで中華めん　豚肉　キャベツ　たまねぎ　ピーマン　にんじん　もやし　油　鶏ガラスープ　中濃ソース　食塩　こしょう　あおのり わかめスープ：わかめ　たまねぎ　ごま　水　鶏ガラスープ　食塩 バナナ：バナナ おかかチーズおにぎり：米　かつお節　チーズ　しょうゆ　食塩 麦茶：麦茶
3 節分メニュー 赤鬼ライス：米　鶏もも　たまねぎ　にんじん　ケチャップ　食塩　油　豚肉　たまねぎ　にんじん　コンソメ　トマト缶　片栗粉　ケチャップ 黄鬼ライス：米　たまねぎ　コーン　コンソメ　食塩　こしょう　カレー粉　焼きのり ブロッコリーサラダ：ブロッコリー　ツナ　マヨネーズ　食塩 ポトフ：ウインナー　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　水　コンソメ　食塩 おにのパンケーキ：ホットケーキ粉　豆乳　無塩バター　砂糖　くり　生クリーム　小麦粉　砂糖　無塩バター 牛乳：牛乳	4 胚芽入りご飯：米　胚芽米 鮭の香味焼き：さけ　ねぎ　砂糖　しょうゆ　ごま油　かつお・昆布だし汁 厚揚げのそぼろ煮：生揚げ　じゃがいも　にんじん　豚ひき肉　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　砂糖　片栗粉 みそ汁：こまつな　たまねぎ　油揚げ　かつお・昆布だし汁　みそ オレンジ：オレンジ ブルーベリージャムサンド：食パン　ブルーベリージャム 牛乳：牛乳	5 キンダー：おでんバイキング 胚芽入りご飯：米　胚芽米 おでん：だいこん　さつま揚げ　卵　こんにゃく　鶏もも　ウインナー　じゃがいも　生揚げ　ちくわ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　食塩 みそ汁：はくさい　たまねぎ　ねぎ　油揚げ　かつお・昆布だし汁　みそ キャロット蒸しパン：にんじん　小麦粉　ベーキングパウダー　砂糖　油　食塩　豆乳 牛乳：牛乳	6 ロールパン：ロールパン グラタン：じゃがいも　マカロニ　鶏もも　たまねぎ　油　水　コンソメ　バター　小麦粉　牛乳　パン粉　チーズ フレンチサラダ：ブロッコリー　キャベツ　にんじん　ウインナー　酢　砂糖　オリーブ油　食塩　こしょう スープ：たまねぎ　コーン　しめじ　水　コンソメ　食塩 豚みそおにぎり：米　豚肉　砂糖　みそ　しょうゆ 麦茶：麦茶	7 胚芽入りご飯：米　胚芽米 チキンソテー：鶏もも　食塩　こしょう　鶏ガラスープ ほうれん草のごま和え：ほうれんそう　キャベツ　にんじん　ちくわ　しょうゆ　砂糖　ごま みそ汁：あおさ　たまねぎ　じゃがいも　木綿豆腐　かつお・昆布だし汁　みそ りんご：りんご ヨーグルトケーキ：ホットケーキ粉　牛乳　砂糖　ヨーグルト　バター 牛乳：牛乳	8 豚みそ丼：米　豚肉　たまねぎ　ほうれんそう　砂糖　みそ　しょうゆ　焼きのり コンソメスープ：たまねぎ　キャベツ　にんじん　ブロッコリー　コンソメ　食塩　こしょう　水　パセリ粉　ウインナー オレンジ：オレンジ ホットケーキ：にんじん　ホットケーキ粉　牛乳　砂糖　メープルシロップ 牛乳：牛乳
10 胚芽入りご飯：米　胚芽米 豚肉のしょうが焼き：豚肉　たまねぎ　しょうが　しょうゆ　砂糖　油 こまつなのサラダ：キャベツ　こまつな　にんじん　ハム　マヨネーズ　食塩　こしょう すまし汁：たまねぎ　焼ふ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　食塩　砂糖 チーズマフィン：ホットケーキ粉　牛乳　砂糖　無塩バター　チーズ 牛乳：牛乳	11	12 わかめご飯：米　わかめ　食塩 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め：鶏もも　食塩　こしょう　油　さつまいも　しょうゆ　砂糖　コーン 厚揚げとほうれん草のお浸し：ほうれんそう　にんじん　生揚げ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　砂糖 みそ汁：かぶ　かぶ・葉　油揚げ　かつお・昆布だし汁　みそ アップルポテトパイ：パイシート　砂糖　りんご　干しぶどう　さつまいも 牛乳：牛乳	13 しょうゆラーメン：中華めん　豚肉　もやし　わかめ　コーン　油　水　鶏ガラスープ　しょうゆ　食塩　にんにく ブロッコリーのナムル：ブロッコリー　キャベツ　ハム　こまつな　食塩　ごま　ごま油 オレンジ：オレンジ きな粉おはぎ：米　もち米　水　きな粉　砂糖　食塩　こしあん 牛乳：牛乳	14 胚芽入りご飯：米　胚芽米 さばのカレー揚げ：さば　食塩　カレー粉　小麦粉　水　油 白菜の和え物：はくさい　にんじん　ベーコン　しょうゆ　ごま　砂糖 みそ汁：さつまいも　たまねぎ　えのき　わかめ　かつおだし汁　みそ じゃこトースト：食パン　しらす干し　あおのり　マヨネーズ 牛乳：牛乳	15 カレーうどん：干しうどん　豚肉　たまねぎ　にんじん　油揚げ　こまつな　かつおだし汁　カレールウ　しょうゆ　砂糖　食塩　片栗粉 キャベツとツナのサラダ：キャベツ　ツナ　コーン　食塩　マヨネーズ バナナ：バナナ わかめおにぎり：米　わかめ　ごま　食塩 麦茶：麦茶
17 てりたま丼：米　鶏もも　砂糖　しょうゆ　かつおだし汁　たまねぎ　卵　ねぎ カレー風味マヨサラダ：キャベツ　きゅうり　にんじん　ハム　コーン　マヨネーズ　食塩　こしょう　カレー粉 みそ汁：かぼちゃ　たまねぎ　わかめ　かつおだし汁　みそ りんご：りんご さつまいもドーナッ：さつまいも　砂糖　豆乳　油　ホットケーキ粉　絹ごし豆腐 牛乳：牛乳	18 シークレットハンバーグ♪ 胚芽入りご飯：米　胚芽米 ハンバーグ：牛ひき肉　豚ひき肉　たまねぎ　こしょう　食塩　パン粉　ケチャップ　ウスターソース　砂糖 春菊の梅おかか和え：ほうれんそう　しゅんぎく　もやし　にんじん　かつお節　うめ干し　しょうゆ　砂糖 スープ：はくさい　しめじ　たまねぎ　油　コンソメ　食塩　片栗粉　パセリ粉 フルーツヨーグルト：ヨーグルト　みかん缶　パイン缶　バナナ　砂糖 牛乳：牛乳	19 揚げたて！わかさぎの天ぷら 胚芽入りご飯：米　胚芽米 わかさぎの天ぷら：わかさぎ　小麦粉　あおのり　食塩　油 はるさめサラダ：はるさめ　こまつな　もやし　ハム　にんじん　酢　しょうゆ　砂糖　ごま油 豚汁：だいこん　にんじん　ごぼう　はくさい　こんにゃく　豚肉　油揚げ　ねぎ　かつおだし汁　みそ ごまラスク：フランスパン　グラニュー糖　無塩バター　ごま 牛乳：牛乳	20 カレーライス：米　豚肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　油　カレールウ　にんにく ひじきと大豆のサラダ：ひじき　キャベツ　ベーコン　コーン　ゆで大豆　油　マヨネーズ　食塩 オレンジ：オレンジ ココア蒸しパン：小麦粉　ベーキングパウダー　牛乳　砂糖　ココア 牛乳：牛乳	21 胚芽入りご飯：米　胚芽米 チンジャオロース：豚肉　ピーマン　赤ピーマン　たけのこ　にんにく　しょうが　鶏ガラスープ　しょうゆ　砂糖　片栗粉 切干大根の海苔和え：切り干しだいこん　にんじん　キャベツ　もやし　しょうゆ　ごま油　ごま　食塩　焼きのり 中華コーンスープ：クリームコーン　しいたけ　にんじん　卵　水　鶏ガラスープ　食塩　片栗粉　ねぎ あおのりポテト：じゃがいも　食塩　あおのり　油 牛乳：牛乳	22 焼き豚チャーハン：米　焼き豚　たまねぎ　ひじき　にんじん　ピーマン　ごま油　しょうゆ　鶏ガラスープ　にんにく スープ：たまねぎ　はくさい　チンゲンサイ　ウインナー　油　水　鶏ガラスープ　食塩 バナナ：バナナ いちごジャムサンド：食パン　いちごジャム 牛乳：牛乳
24	25 炊き込みご飯：米　鶏もも　しめじ　油揚げ　にんじん　食塩　しょうゆ　砂糖 かれいの照り焼き：かれい　しょうゆ　砂糖 大根とじゃがいもの煮物：だいこん　じゃがいも　にんじん　豚肉　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　砂糖　片栗粉 かき玉汁：たまねぎ　卵　ねぎ　かつおだし汁　しょうゆ　食塩　砂糖　片栗粉 かぼちゃスコーン：小麦粉　ベーキングパウダー　砂糖　かぼちゃ　無塩バター　牛乳 牛乳：牛乳	26 クリームスパゲティ：スパゲティ　食塩　こしょう　小麦粉　牛乳　無塩バター　コンソメ　ウインナー　たまねぎ　しめじ　ほうれんそう ブロッコリーとコーンのサラダ：ブロッコリー　きゅうり　にんじん　コーン　チーズ　酢　砂糖　オリーブ油　食塩　こしょう コンソメスープ：じゃがいも　たまねぎ　にんじん　コンソメ　食塩　こしょう オレンジ：オレンジ 五平餅：米　もち米　水　みそ　砂糖　すりごま　しょうゆ 牛乳：牛乳	27 胚芽入りご飯：米　胚芽米 タンドリーチキン：鶏もも　食塩　しょうゆ　にんにく　カレー粉　ヨーグルト　鶏ガラスープ かぼちゃサラダ：かぼちゃ　きゅうり　コーン　ハム　マヨネーズ　食塩　干しぶどう スープ：たまねぎ　にんじん　だいこん　水　コンソメ　食塩　こしょう きな粉揚げパン：ロールパン　油　きな粉　砂糖　食塩 牛乳：牛乳	28 山本りかさんbirthdayリクエストメニュー 鮭とわかめのおにぎり：米　さけ　わかめ　食塩　ごま ほうれん草のサラダ：ほうれんそう　キャベツ　ベーコン　コーン　オリーブ油　食塩　こしょう みそ汁：たまねぎ　しめじ　油揚げ　かつお・昆布だし汁　みそ　ねぎ いちご：いちご パンケーキ：ホットケーキ粉　豆乳　無塩バター　砂糖　メープルシロップ 牛乳：牛乳	