

# 2月給食献立表

幼保連携型認定こども園 呉第一こども園

	1 (月) 誕生会	2・16 (火)	3 (水)・15 (月)	4・18 (木)
1才	煮込みハンバーグ レタス トマト マカロニサラダ ごはん りんご パイン缶 ミルク 菓子	さげのかば焼き トマト スープ ごはん オレンジ ミルク 菓子	肉豆腐 ポテトサラダ ごはん バナナ ミルク 菓子	豚の生姜焼 野菜煮 ボイルキャベツ ごはん みかん ヨーグルト/ミルク 菓子
後期	人参の硬がゆ トマト 白身魚の野菜煮 マカロニサラダ りんご ミルク 菓子	白身魚のくず煮 トマト 白菜のスープ 硬がゆ オレンジ ミルク 菓子	肉豆腐 ポテトサラダ 硬がゆ バナナ ミルク 菓子	鶏レバーの甘煮 ボイルキャベツ 野菜煮 硬がゆ みかん ヨーグルト/ミルク 菓子
1才	5・19 (金)	6・20 (土)	8・22 (月)	9 (火)・25 (木)
1才	白身魚のムニエル スパゲ ティソテー キャベツのお かか和え ご飯 パイン缶 ミルク 菓子/カップケーキ	親子煮 かぼちやの昆布煮 ごはん バナナ ミルク 菓子	オムレツ トマト 和風サラダ ごはん オレンジ ミルク 菓子	さげのパン粉焼き 粉ふき芋 みそ汁 ごはん パイン缶 ミルク 菓子/ヨーグルト
後期	さげの煮付 スパゲティソ テー キャベツのおかか和 え 硬がゆ りんご ミルク 菓子/カップケーキ	親子煮 かぼちやの煮付 硬がゆ バナナ ミルク 菓子	豆腐の甘煮 トマト 和風サラダ 硬がゆ オレンジ ミルク 菓子	白身魚の野菜煮 粉ふき芋 みそ汁 硬がゆ りんご ミルク 菓子
1才	10・24 (水)	12・26 (金)	13 (土)	17 (水)
1才	おでん 生酢 ごはん バナナ ミルク ホットケーキ/菓子	洋風がんもどき トマト ほうれん草のごま和え ごはん みかん ヤクルト 菓子	五目ラーメン じゃが芋の甘煮 バナナ ミルク 菓子	牛肉と大根の角煮 小松菜のミモザ和え ごはん りんご ミルク 菓子
後期	おでん 生酢 硬がゆ バナナ ミルク ホットケーキ/菓子	豆腐と野菜の煮付 トマト ほうれん草のごま和え 硬がゆ みかん ミルク 菓子	煮込みうどん 白身魚の煮付 じゃが芋の甘煮 バナナ ミルク 菓子	豆腐と大根の煮付 小松菜のミモザ和え 硬がゆ りんご ミルク 菓子
<p>●当園では園児達の発育成長の促進と生活習慣病予防に配慮して、食材の味を生かした減塩、昆布・煮干・鰹節等による薄味の味付け調理をしています。</p> <p>●おやつは、塩分・糖分の少ない菓子類、骨ごと食べる小魚手作りおやつ、ヨーグルト、乳酸飲料を取り入れています。</p>		<p>●デザートは、旬の時期や鮮度等により調整します。</p> <p>●3才未満児は、9:30と3:00、幼児は3:00におやつを食べます。</p> <p>●離乳食後期の主食は硬がゆです。</p>		

## 具だくさん五目ラーメン

### 【材料 (4人前)】

- ・豚肉 150g ・白菜 150g ・もやし 1/2袋 ・中華麺
- ・人参 1/2本(70g) ・玉ねぎ 1/2個(50g) ・筍水煮 40g
- ・すまき蒲鉾 1本 ・ねぎ(小口切り) 適量 ・塩コショウ

### 【スープの材料・調味料】

- ・水 1600ml ・薄口醤油 90cc ・濃口醤油 小匙1
- ・鶏ガラスープの素 大匙1

- ①白菜は食べやすい大きさに切り、人参は細切り、玉ねぎは薄切り
- ②すまきと筍は適当な太さに切り、もやしは根の部分を除く。
- ③豚肉は1.5cm幅に切り、フライパンで炒め、具材を加えて炒め、塩こしょうをする。



- ④鍋に水、調味料を入れ、ひと煮立ちしてスープを作る。
- ⑤温めた中華麺に具をのせて、スープを注ぎ、ねぎを加える。

## ホットケーキ

### 【材料 (直径13cm、3枚分)】

- ・薄力粉 150g
- ・ベーキングパウダー 小匙1 ・砂糖 40g
- ・卵 1個
- ・牛乳 120～130ml
- ・サラダ油 少々



- ①薄力粉、パウダー、砂糖は合わせてふるっておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
- ③②に①の粉を加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ④フライパンをよく熱して油を薄く塗り、濡れ布巾の上において、生地を流し入れる(1枚分)
- ⑤弱火にかけて約3分焼き、表面にブツブツと穴がでてきたら裏返して、弱火で約2分焼く。
- ⑥2枚目3枚目も同様に焼く。
- ⑦器に盛り、バター、メープルシロップをかける。