



2月献立



2021年度2月予定献立表

ひまわり第2保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
	ごはん 焼き魚 白菜の煮浸し さつま芋スティック 味噌汁 1	ごはん 鶏のつくね焼き 納豆和え すまし汁 2	ごはん いわしの青のりフライ 昆布豆 あすっこのごま和え 節分汁  3	切り干し中華おこわ 厚揚げと人参の煮物 生わかめの酢の物 味噌汁 4	チキンライス 味噌汁 5
	きなこおはぎ・すめ・お茶	蒸しパン・昆布・牛乳	恵方巻・お茶	すいとん汁・すめ・お茶	蒸かし芋・昆布・お茶
ごはん 豚肉と大根の味噌煮 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ 7	ごはん がんものそぼろあんかけ もやしのナムル 味噌汁 8	ごはん 魚のにんにく醤油焼き 白和え すまし汁 9	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 キャベツの浸し 味噌汁 10	建国記念日  11	さつまいもごはん 鶏汁 12
みたらし団子・いりこ・牛乳	刻み昆布のおにぎり すめ・お茶	のりおにぎり 茎わかめのきんぴら・お茶	肉まん・昆布・牛乳		かぼちゃパン・すめ・お茶
ごはん 高野と干し大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 14	ごはん 煮魚 あすっこのソテー 大根の煮物 けんちん汁 15	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 煮豆（パンダ豆） 蒸しブロッコリー 味噌汁 16	お弁当の日  17	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうの煮物 すまし汁 18	炊き込みご飯 味噌汁 19
小豆おにぎり・すめ・お茶	蒸かし芋・いりこ・牛乳	青のりおにぎり・昆布・お茶		もちもち黒ゴマ・すめ・牛乳	ほうれん草パン 昆布・お茶
ごはん 豆腐の五目焼き 刻み昆布の煮物 ごま味噌汁 21	ごはん 肉じゃが ほうれん草の おかか和え すまし汁 22	天皇誕生日  23	ごはん 魚のごま焼き あらめの炒め物 米粉シチュー 24	ごはん 高野のから揚げ ばんさんすう 味噌汁 25	鮭チャーハン 味噌汁 26
切り干しおにぎり・昆布・お茶	きなこ大豆・果物・牛乳		五平餅・すめ・お茶	焼き芋・いりこ・牛乳	黒糖パン・すめ・お茶
ごはん 手羽元の照り焼き 干し大根の煮物 あすっこのごま和え 味噌汁 28	コロナウイルスが猛威をふるう中、“お家時間”が増え、台所に立ってご飯を作る時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。作って食べることは、命を繋ぐ大切な営み。そうと分かっている献立を考え、食材をそろえ、調理して片付ける、その繰り返しは大変なことです。 仕事や育児に追われ、食事を作る時間が確保しにくい現代社会。ちょっとした工夫で毎日のご飯作りを楽しみませんか？ また、規則正しい生活と、たっぷりの睡眠、栄養満点の食事、運動で免疫力を高め、風邪などのウイルスを寄せ付けない身体づくりをしていきましょう★				
ごぼうの青のり焼き・昆布・牛乳					

下処理で一工夫

<野菜編>

- ・葉物野菜はまとめて茹でて切っておく。
- ・切って冷凍しておく。（大根、かぼちゃ、人参など）
- ・きのこ類はほぐして冷凍しておく。（使うときに入れるだけ）

<魚、肉編>

- ・必要量を食べやすい大きさに切り、下味をつけておく
- ☆しょうゆ＋みりん＝照り焼き風、竜田焼き
- ☆塩＋コショウ＝塩焼き
- ☆塩麴＋しょうゆ＝しょうゆ麴
- ☆ケチャップ＋カレー粉＋しょうゆ＋ヨーグルト＝タンドリー風



簡単、シンプルな料理で気持ちを楽に

<メイン料理は煮る！か焼く！>

- ・下味をつけた肉や魚はフライパンやオーブンで焼くだけ
- ・がんもや厚揚げは煮る！！→子どもたちが食べやすく、人気！！ 味付けは、しょうゆ＋砂糖

<野菜の和え物シリーズ>

- ・茹でるor蒸した野菜を和える
- ☆かつお、のり、ごま、しらす＋しょうゆ＝〇〇和え
- ☆ごま油＋しょうゆ＝ナムル
- ☆マヨネーズ
- ☆酢＋砂糖＋しょうゆ＝酢の物



<汁は具たくさん！>

- ☆たっぷりの野菜とお肉や豆腐などを入れて、栄養満点！あとはご飯があればOK！という気持ちで。多く作って朝ごはんにも。

（参考文献：食べ物通信 1月号）

これからが旬「あすっこ」を使って

あすっことは、茹でるとアスパラガスのような食感と甘味の出る野菜です。冬の寒さで甘味が増し、クセも少なく和洋中さまざまな料理に使えます。野菜嫌いのお子さんでも食べやすい食材の一つです。

- ◎おひたし
- ◎油いため
- ◎天ぷら など



★簡単ソテーの作り方★

- ①あすっこをよく洗い、さっと熱湯に通し、食べやすい大きさに切る
 - ②熱したフライパンに油をひき、ベーコンを炒める
 - ③②に①を入れて、塩・コショウで味付けをする
- * しらすやかつお節でもおいしい☆