

# 献立予定表

日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	水	にんじんご飯	グラタン チョップドサラダ ミニゼリー かぶのコンソメスープ	牛乳 おたのしみ カステラ	牛乳 ★スキムクッキー
2	木	ご飯	さわらの西京焼き 大根の酢の物 納豆 いちご 卵スープ	牛乳 大袋ねじねじ	牛乳 丸ボーロ
3	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ 	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★鬼さんプリン
4	土	モーニングロールパン	焼豚ラーメン エビしゅうまい 炒り豆腐 キウイ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 ミレービスケット
6	月	ご飯	サバのチリソース わかめとツナのナムル パイナップル 白菜の味噌汁	牛乳 ソースせんべい	牛乳 ★ラスク
7	火	ご飯	ミートボール ブロッコリー ミニゼリー コーンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★さつまいもマフィン
8	水	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 ひじきスティック	牛乳 ★りんごパイ
9	木	ご飯	白身魚の利休焼き ごぼうサラダ オレンジ 和風ミネストローネ	牛乳 りんご	牛乳 ★白玉ぜんざい
10	金	(お誕生会) おにさんランチ えびフライ ほうれん草のサラダ いちご 白菜のミルクスープ		牛乳 いちごウエハース	牛乳 おたのしみ ケーキ
13	月	ご飯	さばの味噌煮 春雨サラダ パイナップル わかめスープ	牛乳 うの花クッキー	牛乳 ★フルーツあんみつ
14	火	かしわご飯	ハンバーグ ブロッコリー ミニトマト みかん 大豆入り茶碗蒸し	牛乳 バナナ	牛乳 ★マフィン ★ガトーショコラ
15	水	ご飯	照り焼きチキン 南瓜とツナのサラダ りんご 豚汁	牛乳 クリームラスク	牛乳 ★おからドーナツ
16	木	にんじんご飯	すり身の餃子揚げ ほうれん草の酢味噌和え ミニゼリー きのことスープ	牛乳 海苔揚げ餅	牛乳 ★大学芋
17	金	カレーライス	ビーフカレー かぼちゃのホクホク焼き パイン缶 もやしスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 おまんじゅう
18	土	<b>お弁当の日 (おにぎりパーティ…らいおん組)</b>		牛乳 野菜スティック	牛乳 エビ小判
20	月	ご飯	魚の油淋鶏風 あっさりサラダ みかん 里芋の味噌汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ★フレンチトースト
21	火	<b>(世界の料理) ★ートルコー★</b> ピラフ 鶏肉のケバブ ミニゼリー トマトチョルバス		牛乳 豆乳クッキー	牛乳 ★ヨーグルトムース
22	水	ご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 エビしゅうまい ミニトマト オレンジ 春雨スープ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 ★いちごジャムクッキー
24	金	ご飯	タコライス 枝豆 もも缶 豆腐のスープ	牛乳 牛乳かりんとう	牛乳 肉まん
25	土	食パン	ひじき麺 ジャーマンポテト 焼きししゃも キウイ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 野菜かりんとう
27	月	ご飯	魚の味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーのピーナッツ和え いちご かき玉スープ	牛乳 カレースナック	牛乳 ★チーズスコーン
28	火	ゆかりおにぎり	おでん チーズキャッチ ミニゼリー みかん	牛乳 花花せんべい	牛乳 ★ポップコーン

※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです  
 アレルゲン(卵・乳製品・小麦・えび他)を含む場合は、完全除去食または代替え給食で対応します。

※2/18(土)はらいおん組のおにぎりパーティーのため、お弁当の日になっています。ご協力よろしくお願い致します。



### ミネラル補給で体を元気に!

ミネラルとはカルシウムや鉄、亜鉛などの栄養素で、食物からのみ摂取できます。どんな病気もミネラル不足に帰するという言葉があるように、不足すると体にさまざまな不調が生じます。ミネラルは私たちの体になくてはならない栄養素です。そして食品添加物の過剰摂取は、ミネラルの消化吸収を阻害してしまいます。意識してミネラルを摂ることももちろん大切ですが、添加物の多い加工品やレトルト食品に頼らずに、なるべく手作りで素材の味を楽しむことが大切です。

### 〈さつまいものモンブラン〉

- 材料(6個分)  
 さつまいも 約350g~400g(大1本)  
 ☆砂糖 45g  
 ☆生クリーム 60cc  
 ☆牛乳 90cc  
 ☆バター 40g

市販のスポンジケーキ  
 ホイップクリーム

難しい作業はないので、さつまいもを潰したり、裏ごししたり、クリームを絞る作業などお子様と一緒に作ると一層美味しいモンブランができると思います☆彡

- 作り方  
 ①さつまいもクリーム作り。さつまいもは皮をむき、1cmくらいの輪切りにし、水にさらす。  
 ②耐熱皿にさつまいもを並べてレンジで柔らかくなるまで加熱します。  
 ③温かいうちに潰し、☆の材料を入れてよく混ぜ、裏ごしします。(手間ですがなめらかなペーストにするには大切な作業です)  
 絞りに袋に入れる。モンブラン用の口金がなくとも、絞りに袋の先端を切ったり、星口でもかまいません。  
 ④土台づくり。スポンジケーキをコップなどで好みの大きさにくり抜き、上にホイップクリームを山型になるように絞る。  
 ⑤さつまいもクリームを生クリームが見えないくらい、たっぷり絞ると完成です!

