



# 2月の給食だよ

令和5年度 やまぐち保育園

《1~3月のテーマ》  
食事やマナーに興味を持って食べる  
《献立作成上の考慮》  
体が温まる食材を取り入れ、バランスの良い献立を立てる。

※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり50~200cc飲んでいきます。  
※2(金)は豆まき会、22日(木)はお誕生会です。  
ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	主 食					
1	木	りんごゼリー	牛乳	麦ごはん	豚大根	マカロニサラダ	かぼちゃの甘煮	うどんかりんとう
2	金	雪の宿	R-1		<豆まき会> 鬼ライス・チキンバー・ブロッコリーのおかか和え 清汁・ココアミルクゼリー			手作りおこし
3	土	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	他人井	シーチキンマリネ	マッシュポテト	
5	月	えびせん	ヤクルト	パン	ぎょうざスープ	五目ビーフン	卵焼き	ドーナツ・いりこ
6	火	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	かき玉汁	ごまネーズサラダ	栄養揚げ	小豆サンド
7	水	ムーンライト	R-1	パン	ワンタンスープ	干し大根とひじきのサラダ	チキンのカリカリ焼き	混ぜ込みおにぎり・漬物
8	木	りんご	牛乳	麦ごはん	押し包丁	ひき肉ともやしの卵炒め	ちりめん納豆	ふわふわ揚げ・いりこ
9	金	クラッカーサンド	牛乳	麦ごはん	根菜カレー	白和え	かぼちゃの天ぷら	ラーメン
10	土	卵ボーロ	ヤクルト	パン	豚汁	スパゲティサラダ	ウインナーソーテ	
13	火	白い風船	ヤクルト	麦ごはん	コンソメスープ	ひじきの炒め煮	鶏のオーロラ揚げ	黒ごまトースト・いりこ
14	水	人参ゼリー	牛乳	パン	麻婆豆腐	パリパリサラダ	ハムステーキ	チョコレートケーキ (ほし:ココアケーキ)
15	木	バナナ	牛乳	麦ごはん	具たくさんコーンスープ	じゃが芋のドレッシング和え	魚のちゃんちゃん焼き	マカロニあべ川・いりこ
16	金	ぼたぼた焼き	R-1	パン	豆乳クリームパスタ	豚肉とブロッコリーの卵炒め	しゅうまい	チーズまんじゅう
17	土	マーブルクッキー	牛乳	麦ごはん	あんかけ丼	ごぼうとコーンのサラダ	ちくわの磯辺揚げ	
19	月	さやえんどう	ヤクルト	麦ごはん	豆腐の味噌汁	マセドアンサラダ	鮭のオーブン焼き	生クリーム和え・クラッカー
20	火	黄粉芋	牛乳	パン	肉団子スープ	ほうれん草と卵の炒め物	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	きつねうどん
21	水	りんご	牛乳	麦ごはん	ビビンバ丼	しらすときゅうりの酢の物	ごまじゃが	ココア揚げパン・いりこ
22	木	スティック野菜	R-1		<お誕生会・バイキング(にじつき組)> インド風まぜご飯・のり塩唐揚げ 和風コールスローサラダ・蓮根スープ・オレンジゼリー			ブルーベリーチーズケーキ・いりこ
24	土	ビスコ	ヤクルト	パン	チキンスープ	韓国風炒め物	きゅうりの甘酢	
26	月	丸ボーロ	ヤクルト	パン	クリームシチュー	ひじきの和風サラダ	はんぺんのオーロラ焼き	黒糖蒸しパン・いりこ
27	火	バナナ	牛乳	麦ごはん	豆乳根菜みそスープ	もやしのナムル	魚の香り揚げ	サンドウィッチ
28	水	ババロア	牛乳	パン	五目豆腐	カルボナーラ風スパゲティ	ブロッコリーの和え物	ツナカレーおにぎり・漬物
29	木	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	肉じゃが	大根サラダ	レバーの甘辛煮	ちんすこう・いりこ

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。



## おすすめレシピ

【材料】(大人2人分)

豚こま切れ肉	60g
玉葱	80g
人参	40g
蓮根	80g
じゃが芋	80g
カレールウ	35g

## ～ 根菜カレー ～

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。  
玉葱は薄切りにする。人参と蓮根は厚さ5mmくらいのいちょう切りにし、蓮根は酢水(分量外)に漬けておく。  
じゃが芋は食べやすい大きさに切る。
- ②熱した鍋にサラダ油をひき、豚肉と野菜を炒める。  
野菜がやわらかく煮えたら、一度火を止めてカレールウを入れる。
- ③弱火でとろみがつくまで煮る。

※根菜類をたくさん使用した、食物繊維たっぷりのカレーです。  
お好みでじゃが芋をさつま芋に変えると、甘みのあるカレーが出来上がります。



(大人1人分)