



2月の献立表



2020年02月

みどりの保育園(一般)

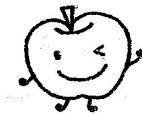
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	煮干し	中華丼 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、さつまいも、干しそうめん、片栗粉	豚肉、木綿豆腐、油揚げ	いちご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、しめじ、ねぎ、ねぎ、干しこじたけ	お茶 にゅうめん ふかし芋
03 月 豆 まき	こんぶ	おにっこごはん みそ汁(玉葱・なめこ) いわしのさんが焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、いわし、油揚げ、みそ	ばんかん、たまねぎ、にんじんじューク、きゅうり、にんじん、ねぎ、しらき、なめこ(ゆで)、いんげん、ひじき、しょうが、しそ、干しこじたけ、干しうどり	牛乳 あかおに蒸しパン ステック胡瓜(塩)
04 火	ブロッコリー ゴマ和え	ご飯 みそ汁(かぶ・わかめ) まんまるシュウマイ ほうれん草とやしのカレー炒め フルーツ	胚芽米、片栗粉、ごま油、オリーブ油、ごま油	豚ひき肉、卵、ハム(乳含む)、みそ	オレンジ、もやし、かぶ、ほうれん草、かぶ、葉、にんじん、トマト、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、レタス、しめじ、しょうが、干しこじたけ、わかめ	お茶 チャーハン(ハム) トマトスープ
05 水	粉ふき	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ぶりの照り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	米、胚芽米、きび砂糖、油	ぶり、みそ、油揚げ、きな粉	みかん、キャベツ、だいこん、日本かぼちゃ、たまねぎ、しうが	お茶 きび団子 ステック大根(しょう油)
06 木	ステイック 人参	ご飯 みそ汁(切り干し大根・わかめ) 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ、はるさめ、きび砂糖米、油	牛乳、豚肉、卵、おから、みそ、バター、スキムミルク	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、コーン缶、しうが、切り干しだいこん、わかめ(乾)	牛乳 おからドーナツ ステイックごぼう
07 金	ゆで かぼちゃ	コッペパン ジェリエンヌスープ 魚のムニエル ブロッコリーとじゃが芋のサラダ フルーツ	コッペパン、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、オリーブ油、油、ごま(乾)	さけ、チーズ、みそ、ペーパン(乳含む)	りんご、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、セロリー	お茶 五平餅 チーズ
08 土	こんぶ	肉うどん もやしのごま和え フルーツ	生うどん、胚芽米、ごま、きび砂糖、油	豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ	いちご、もやし、ほうれん草、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ	お茶 まいたけごはん すまし汁(豆腐・人参)
10 月	煮干し	ドライカレー 福神漬け わかめサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、バター	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、福神漬、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、ねぎ、にんにく、干しこじたけ、わかめ(乾)	牛乳 肉まん ステイック人参(しうが)
12 水	ゆで さつま芋	ご飯 スープ(キャベツ・えのき) 揚げ魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、さといも、きび砂糖	たら	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、かぶ、葉、ほうれん草、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、ねぎ、干しこじたけ	お茶 菜めし すまし汁(里芋・ほうれん草)
13 木	ステイック 大根	ご飯 すまし汁(お麸・人参) 鶏肉の胡麻味噌焼 根菜と里芋の煮物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、砂糖、ごま、焼ふ、油	鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、みそ	デコポン、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、ピーマン、こんぶ、みつば、いんげん	牛乳 ピザースト こんぶ
14 金	ステイック ごぼう	インディアンスパゲッティ もやしとベーコンのスープ ツナサラダ フルーツ	胚芽米、油、ごま、きび砂糖	豚肉、油揚げ、ツナ油漬缶、ペーパン(乳含む)	いよかん、キャベツ、もやし、トマト、たまねぎ、ピーマン、かぶ、にんじん、コーン缶	お茶 いなり寿司 かぶのゆかり和え

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー573kcal・たんぱく質22.4g・脂質17.9g)





献 立 表



2020年02月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	煮干し	中華丼 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、さつまいも、干しうめん、片栗粉	豚肉、木綿豆腐、油揚げ	いちご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、しめじ、ねぎ、ねぎ、干しいたけ	お茶 にゅうめん ふかし芋
17 月	こんぶ	ごはん みそ汁(玉葱・なめこ) いわしのさんが焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、いわし、油揚げ、みそ	ほんかん、たまねぎ、にんじん、じゅうす、きゅうり、にんじん、ねぎ、しらたま、なめこ(ゆで)、いんげん、ひじき、しょうが、しぞ、干しいたけ、干しうどろ	牛乳 さつまいも蒸しパン ステイック胡瓜(塩)
18 火	プロッコリー ^{ゴマ和え}	ご飯 みそ汁(かぶ・わかめ) まんまるシュウマイ ほれん草ともやしのカレー味 フルーツ	胚芽米、片栗粉、ごま油、オリーブ油	豚ひき肉、卵、ハム(乳含む)、みそ	オレンジ、もやし、かぶ、たまねぎ、ほうれん草、かぶ、葉、にんじん、トマト、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、レタス、じょうが、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 チャーハン(ハム) トマトスープ
19 水 きいろ クッキング	粉ふき	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ぶりの照り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	米、胚芽米、きび砂糖、油	ぶり、みそ、油揚げ、きな粉	みかん、キャベツ、だいこん、日本かぼちゃ、たまねぎ、しょうが	お茶 きび団子 ステイック大根(しょう油)
20 木	ステイック 人参	ご飯 みそ汁(切り干し大根・わかめ) 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ、はるさめ、きび砂糖、米、油	牛乳、豚肉、卵、おかうら、みそ、バター、スキムミルク	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、コーン缶、しょうが、切り干しだいこん、わかめ(乾)	牛乳 おからドーナツ ステイックごぼう
21 金	ゆで かぼちや	コッペパン ジュリエンヌスープ 魚のムニエル プロッコリーとじゃが芋のサラダ フルーツ	コッペパン、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、オリーブ油、油、ごま(乾)	さけ、チーズ、みそ、ベーコン(乳含む)	りんご、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、セロリー	お茶 五平餅 チーズ
22 土	こんぶ	肉うどん もやしのごま和え フルーツ	生うどん、胚芽米、ごま、きび砂糖、油	豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ	いちご、もやし、ほうれん草、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ	お茶 まいたけごはん すまし汁(豆腐・人参)
25 火	煮干し	ハヤシライス 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、きび砂糖、ごま、オリーブ油、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏がらスープ、豚肉、バター、きな粉、しらす干し	デコポン、たまねぎ、こまつな、にんじん、マッシュルーム、グリンピース(冷凍)、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	お茶 ミルクくずもち ステイック人参(しょうゆ)
26 水	ゆで さつま芋	ご飯 スープ(キャベツ・えのき) 揚げ魚の甘酢あんかけ かぼちやの煮物 フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、さといも、きび砂糖	たら	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、かぶ、葉、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、ねぎ、干しいたけ	お茶 菜めし すまし汁(里芋・ほうれん草)
27 木 きみどり クッキング	ステイック 大根	ご飯 すまし汁(お麸・人参) 鶏肉の胡麻味噌焼 根菜と里芋の煮物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、砂糖、ごま、焼ふ、油	鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、みそ	デコポン、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、ピーマン、こんぶ、みつば、いんげん	牛乳 ピザトースト こんぶ <きみどり> ピザ作り
28 金 誕生会	ステイック ごぼう	ご飯 かぼちやのスープ ハンバーグ プロッコリーと人参のソテー 粉ふき芋・フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、パン粉、油、はちみつ、片栗粉	豚ひき肉、牛乳、卵、バター、バター	オレンジ、いちご、たまねぎ、かぼちや、ブロッコリー、にんじん、レモン果汁、パセリ	牛乳 マドレーヌ・オレンジ(乳児) お茶 おにぎり・みそ汁
29 土	煮干し	インディアンスパゲッティ もやしとベーコンのスープ フルーツ	胚芽米、油、ごま、きび砂糖	豚肉、油揚げ、ベーコン(乳含む)	いちご、トマト、たまねぎ、ピーマン、かぶ	お茶 いなり寿司 かぶのゆかり和え

2月の果物はりんご・みかん・いよかん・ぽんかん・デコポン・いちご等です)

19日(水)きいろ組クッキング

27日(木)きみどり組クッキング

