

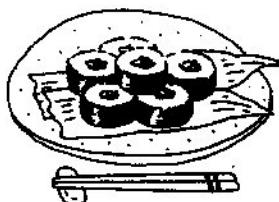
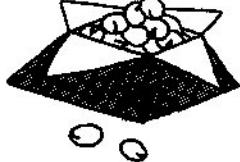
2月の献立表

2021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月 1月	煮干し	ご飯 豆腐みそ汁(しめじ) 餅のパン粉焼き(にんにく) いんげんと鶏ささ身のごま和え フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、油、パン粉、きび砂糖、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、きな粉	りんご、いんげん、しめじ、にんじん、ねぎ、にんにく	牛乳 きなこ揚げパン 人参スティック(しょうゆ)
02火 豆 まき	チーズ	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、大豆	いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、にんじんジュース、しらたき、なめこ(ゆで)、いんげん、ひじき、しょうが、しそ、干しいたけ、干し椎どう	牛乳 あかおに蒸しパン 胡瓜スティック
03水	かぶの煮物	ご飯 スープ(大根・ベーコン) 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、はるさめ、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、オリーブ油、きび砂糖	豚肉、鶏もも肉、ベーコン(乳含む)	デコポン、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、れんこん、コーン缶、ごぼう、にんじん、しらたき、しょうが、いんげん、干しいたけ	お茶 五目ご飯 しゃきしゃきれんこん
04木	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 ほうれん草ともやしのカレー炒め フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、米、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、鶏がらスープ、豚ひき肉、みそ、煮干し	いよかん、もしや、かぶ、たまねぎ、ほうれんそう、かぶ、黒コーン缶、もしや、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、しそが、干しいたけ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
05金	大根 スティック	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	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖	牛乳、たら、とろけるチーズ、ハム(乳含む)	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、こんぶ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 ピザトースト こんぶ
06土	煮干し	中華丼 豆腐のスープ フルーツ	さつまいも、胚芽米、干しうめん、片栗粉	豚肉、木綿豆腐、油揚げ	いちご、はさき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ねぎ、干しいたけ	お茶 にゅうめん ふかし芋
08月	こんぶ	スペaghettiミートソース スープ(青梗菜) 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、きび砂糖、小麦粉、オリーブ油、ごま、ごま油、油	豚ひき肉、チーズ、しらす干し、みそ、粉チーズ	いよかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、わかめ(乾)	お茶 五平餅 チーズ
09火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) あかうおの塩焼き キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、はちみつ、きび砂糖	牛乳、あかうお、みそ、バター、粉チーズ、かつお節	りんご、キャベツ、もやし、だいこん、万能ねぎ、コーン缶、わかめ(乾)	牛乳 はちみつ&チーズラスク 大根スティック(しょう油)
10水 みどり クッキング	人参 スティック	ご飯 すまし汁(お麸・人参) チキンソテー(ねぎソース) 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、ながいも、砂糖、油、焼油、ごま油、片栗	牛乳、鶏もも肉、卵、さくらえび(干し)、かつお節	はっさく、キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、みつば、いんげん、あおのり	牛乳 お好み焼き ごぼうスティック
12金	ゆで かぼちゃ	ドライカレー 福神漬け 切り干し大根のサラダ(胡瓜) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ごま、油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、しらす干し、みそ	たまねぎ、いよかん、きゅうり、にんじん、ピーマン、福神漬、切り干しだいこん、コーン缶、ほうれんとう、にんにく	お茶 しらすおにぎり みそ汁(じゃが芋・ほうれん草)
13土	こんぶ	とん汁うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、油、ごま、きび砂糖	豚肉、みそ、ベーコン(乳含む)、煮干し	いちご、にんじん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、グリンピース、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 煮干し

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー548kcal・たんぱく質21.8g・脂質16.3g)
10日(水)みどり組クッキング(お好み焼き作り)



献立表

2021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	体の隅々を整えるもの	
15 月	煮干し	ご飯 豆腐みそ汁(しめじ) 鰯のパン粉焼き(にんべん) いんげんと鶏ささ身のごま和え フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、油、パン粉、きび砂糖、ごまな粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、きな粉	りんご、いんげん、しめじ、にんじん、ねぎ、にんにく	牛乳 きなこ揚げパン 人参スティック (しょうゆ)
16 火	チーズ	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、豆乳	いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、しらたき、なめこ(ゆで)、いんげん、ひじき、しょうが、しそ、干しいたけ、干しうどり	牛乳 さつま芋蒸しパン 胡瓜スティック
17 水	かぶの煮物	ご飯 スープ(大根・ベーコン) 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、はるさめ、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、オリーブ油、きび砂糖	豚肉、鶏もも肉、ベーコン(乳含む)	デコポン、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、れんこん、コーン缶、ごぼう、にんじん、しらたき、しょうが、いんげん、干しいたけ	お茶 五目ご飯 しゃきしゃきれんこん
18 木	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 ほうれん草ともやしのカレー味 フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、米、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、鶏がらスープ、豚ひき肉、みそ、煮干し	いなかん、もやし、かぶ、たまねぎ、ほうれん草、かぶ、鶏、コーン缶、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、干しいたけ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
19 金 <small>きみどり クッキング</small>	大根 ステイック	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	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖	牛乳、たら、とろけるチーズ、ハム(乳含む)	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、こんぶ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 ピザトースト こんぶ (きみどり) ピザ作り
20 土	煮干し	中華丼 豆腐のスープ フルーツ	さつまいも、胚芽米、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、なら、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ねぎ、干しいたけ	お茶 にゅうめん ふかし芋
22 月	こんぶ	スパゲティーミートソース スープ(青梗菜) 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、きび砂糖、小麦粉、オリーブ油、ごま、ごま油、油	豚ひき肉、チーズ、しらす干し、みそ、粉チーズ	いよかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、チングンサイ、えのきだけ、干しいたけ、にんにく、わかめ(乾)	お茶 五平餅 チーズ
24 水	ゆで さつま芋	ご飯 すまし汁(お麸・人参) チキンソテー(ねぎソース) 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、焼ふ、ごま油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	鶏もも肉、油揚げ	はっさく、きゅうり、れんこん、にんじん、まいたけ、ごぼう、ねぎ、みつば、いんげん	お茶 まいたけごはん 中華きゅうり
25 木	人参 ステイック	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) あからおの塩焼き キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、はちみつ、きび砂糖	牛乳、あからお、みそ、バター、粉チーズ、かつお節	りんご、キャベツ、もやし、だいこん、万能ねぎ、コーン缶、わかめ(乾)	牛乳 はちみつ&チーズラスク 大根ステイック (しょう油)
26 金 <small>誕生日会</small>	ゆで かぼちゃ	雑穀ご飯 白菜とワインナーのスープ 春巻き (鰯とチーズ・エビとれんこん) 大根とホタテのサラダ・いちご	胚芽米、小麦粉、春巻きの皮、きび砂糖、油、マヨドレ(乳・卵なし)、粉糖、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、片栗粉、ごま	牛乳、卵、さけ、ウインナー(乳・大豆含む)、スライスチーズ、バター、ほたて貝柱水煮缶、あづき(乾)、しらす干し	オレンジ、いちご、だいこん、ホールトマト缶詰、にんじん、はくさい、れんこん、いんげん、しめじ、レモン果汁、パセリ、にんにく	(幼児)牛乳 レモンケーキ オレンジ (乳児)お茶 しらすおにぎり・オレンジ
27 土	こんぶ	とん汁うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、油、ごま、きび砂糖	豚肉、みそ、ベーコン(乳含む)、煮干し	いちご、にんじん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、グリンピース、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 煮干し

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(金)きみどり組クッキング(ピザ作り)

