

平成31年2月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日 曜	メニュー	からだを しょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1 金	節分メニュー	<巻き寿司> 卵(15)かに(12) きゅうり(15)かんぴょう(0.3) 焼きのり 五分つき米 油 すし酢 醤油 みりん 砂糖	<すまし汁> だいこん(23)みつば(2) 干しいたけ(0.5)かまぼこ(8) 鰹・昆布だし 醤油	<やさいの昆布茶和え> はくさい(36)にんじん(8) ピーマン(5)昆布茶	ちようみりょう	ごぼう せんべい お茶	白玉団子~黒蜜がけ~ 白玉粉(18)絹ごし豆腐(7) きな粉 黒砂糖 塩 お茶	かしわ ごはん みそ汁
2 土	煮込みうどん	鶏もも肉(32) 油揚げ(5)	たまねぎ(25)にんじん(8) わかめ(8)こねぎ(2)	うどん(乾)(40) 油	鰹・昆布だし 醤油 みりん	つなっこ あられ	グリーンコープのおやつ	ピラフ
	やさいのごま和え	ちくわ(8)	キャベツ(38)コーン(3) こまつな(18)	ごま	めんつゆ			
19 火	果物		たんかん(50)			お茶	ミルク	オニオンスープ
4 月	たらのてんぷら	たら(40)		てんぷら粉 油	塩 酒	クラッカー	ごまクッキー	かしわ
	だいこんの浅漬け		だいこん(28)にんじん(9)ピーマン(6)		浅漬けの素		小麦粉(30)マーガリン(7) 卵(5) 砂糖 ごま	ごはん
	豆腐のすまし汁	豆腐(20)	たまねぎ(23)えのき(8) とうみょう(2)		鰹・昆布だし 醤油			
20 水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁
5 火	ピーマンの炒めもの	ベーコン(15)	たまねぎ(32)にんじん(10)にんにく(1) しめじ(10)ピーマン(7)	ピーマン(13) 油	こしょう 醤油 みりん	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	おにぎり
	中華スープ	かまぼこ(8)	もやし(17)干しいたけ(0.5) ほうれんそう(4)		中華だし 醤油			
21 木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	卵スープ
6 水	肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) グリーンピース(3)	じゃがいも(40) 砂糖 糸こんにゃく(12) 油	醤油 みりん	星せんべい	おからドーナツ おから(6)卵(5)牛乳(8) ホットケーキミックス(26) 砂糖 油	チャーハン
	油揚げのみそ汁	油揚げ(4) みそ(10)	しめじ(8)だいこん(22) わかめ(8)こねぎ(2)		いりこだし			
18 月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	卵スープ
7 木	厚揚げのみそ炒め	厚揚げ(20) みそ(5)	たまねぎ(28)にんじん(6)しめじ(9) しょうが(1)チンゲンサイ(12)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	サラダ クラッカー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
	すまし汁		だいこん(22)干しいたけ(0.8) あおのり(8)こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油			
26 火	たきこみごはん	鶏もも肉(16)	にんじん(4)グリーンピース(3)	五分つき米	醤油	お茶	ミルク	オニオンスープ
8 金	煮物	うずらの卵(15) ちくわ(10)	だいこん(38)にんじん(8) きぬさや(3)野菜昆布(2)	こんにゃく(15) 砂糖	昆布・鰹だし 醤油 みりん	おにぎり せんべい	じゃこトースト 食パン(30) しらす干し(7)粉チーズ(1) あおのり粉 マーガリン	かしわ ごはん
	じゃがいものみそ汁	みそ(10)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)	じゃがいも(23)	いりこだし			
22 金	ひじきごはん	油揚げ(5)	干しひじき(0.5)いんげん(3)	五分つき米	醤油	お茶	お茶	みそ汁
9 土	グラタン	ベーコン(13) 牛乳(20)チーズ(8)	たまねぎ(30)ブロッコリー(8) しめじ(8)	マカロニ(7) 小麦粉 マーガリン	コンソメ 醤油 こしょう	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ	
	卵スープ	卵(8)	もやし(17)エリンギ(8) みずな(4)		コンソメ 醤油			
23 土	ピラフ	ツナ(8)	コーン(4)たまねぎ(16)	五分つき米	コンソメ 醤油	お茶	ミルク	
12 火	中華丼	えび(8)	はくさい(35)たけのこ(12)チンゲンサイ(16) しょうが(1)にんじん(8)干しいたけ(0.5)	ごま油 片栗粉 五分つき米	醤油 中華だし みりん	えびしお	2/12 グリーンコープのおやつ ミルクココア	おにぎり
	わかめスープ		わかめ(8)だいこん(22)えのき(8)ふかねぎ(3)		中華だし 醤油			
25 月	ナムル	ハム(12)	にんじん(10)もやし(20) きゅうり(18)	ごま油 砂糖 ごま	醤油 みりん 酢	お茶	2/25 ココアケーキ お茶	みそ汁
13 水	魚のカレー揚げ	白身魚(40)		油 片栗粉	カレー粉 酒	チーズ クラッカー	2/13 ココアケーキ・お茶 ホットケーキミックス(25) 純ココア(1)卵(5)牛乳(7) 砂糖 マーガリン	うどん
	はるさめサラダ	カニカマ(8)	はくさい(30)みずな(9)	はるさめ(3)	ドレッシング			
	豆腐のみそ汁	豆腐(20) みそ(10)	たまねぎ(23)しめじ(8) ふかねぎ(3)わかめ(8)		いりこだし			
27 水	ごはん			五分つき米		お茶	2/27 お好み焼き お茶	
14 木	鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉(40)	たまねぎ(30)しめじ(10)にんじん(8) ピーマン(7)トマト水煮缶(20)にんにく(1)	小麦粉 オリーブ油	こしょう 酒 醤油	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	おにぎり
	コンソメスープ		だいこん(20)コーン(3) エリンギ(8)こまつな(5)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油			
28 木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	みそ汁
15 金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(30)ツナ(8)にんじん(10) ほうれんそう(5)えのき(7) 醤油 鰹節(0.3)	<かぼちゃのみそ汁> かぼちゃ(20)もやし(17) しめじ(8)とうみょう(2) みそ(10) いりこだし		小魚 せんべい お茶	お好み焼き お好み焼き粉(18) しらす干し(3)キャベツ(7) にら(1) ソース 油 お茶	えびピラフ オニオンスープ
16 土	パンの日	<セレクトパン> あんパン(30)ツナマヨ(30) タママヨ(30)メロンパン(30) ミルクパン(30) カレーウインナーパン(30)	<オニオンスープ> たまねぎ(24)エリンギ(8) にんじん(8)じゃがいも(20)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <スパサラ> スパゲティ麺(12)ハム(5)ピーマン(4) マヨネーズ こしょう 醤油	<果物> はっさく(50)	クラッカー	グリーンコープのおやつ	

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪ 2月の旬の食材 ♪

野菜：えのき、カリフラワー、こまつな、ごぼう、しんじく、ほうれんそう、はくさい、みつば、なのほな
果物：たんかん、あまなつ、いよかん、はっさく、きんかん、いちご
魚介類：たい、いわし、さわら、ひらめ、たら

