

令和3年2月 食事予定献立表



栄養士：うえださやか

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 月	はるさめの炒めもの	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)	はるさめ(13) 油	こしょう 醤油 みりん	ベジタブル スティック	きなこクッキー 小麦粉(30)卵(8)砂糖 マーガリン きなこ(3) ベーキングパウダー	おにぎり
	中華スープ		もやし(17)干しいたけ(0.5)ねぎ(2) はくさい(20)		中華だし 醤油		お茶	みそ汁
17 水	ごはん			五分つき米		お茶		
2 火	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	グリーンコープのおやつ	パンケーキ
	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			
16 火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	オニオンスープ
3 水	節分メニュー	<巻き寿司> 卵(15)かにかま(12) きゅうり(5)干しいたけ(0.5) 焼きのり 五分つき米 すし酢 醤油 みりん 砂糖	<すまし汁> だいこん(23)わかめ(8) しめじ(8)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	ごぼう せんべい	お茶	おにまんじゅう ホットケーキミックス(25) 卵(5) 牛乳(7) 砂糖 さつまいも(20) お茶	ピラフ みそ汁
4 木	魚のカレー揚げ	白身魚(40)		油 片栗粉	カレー粉 酒	えびしお	グリーンコープのおやつ	たこやき
	なめたけ和え	かにかま(8)	はくさい(45)みずな(9)なめたけ(10)		醤油 砂糖			
	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			
18 木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	卵スープ
5 金	豆腐のみそ炒め	木綿豆腐(20) かまぼこ(10)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)ねぎ(2)	油 砂糖	醤油 みりん	サラダ クラッカー	ココアケーキ 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	パンケーキ
	すまし汁		だいこん(22)干しいたけ(0.8) あおのり(8)みつば(3)		鰹・昆布だし 醤油		お茶	卵スープ
19 金	ごはん			五分つき米		お茶		
6 土	クリームスパゲティ	ツナ(15) 牛乳(20)	たまねぎ(25)にんじん(10) ほうれんそう(20)しめじ(8)	オリーブオイル	醤油 こしょう コンソメ	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	
	コンソメスープ		キャベツ(38)コーン(3) こまつな(20)大根(8)		醤油 コンソメ			
27 土	果物		たんかん(50)			お茶	ミルク	
8 月	魚のピカタ	白身魚(40)卵(20)		小麦粉 油	こしょう ケチャップ	たまねぎ	じゃがいもの磯風味揚げ じゃがいも(50) あおのり 塩 油	おにぎり
	野菜のごま和え		きゅうり(8)もやし(8) キャベツ(40) コーン(3)	ごま	めんつゆ	スナック		
	コロコロスープ		だいこん(25)エリンギ(8)こまつな(5)にんじん(5)		コンソメ 醤油			
22 月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁
9 火	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(35) 卵(25)	だいこん(25)たまねぎ(20)しめじ(8) にんじん(9)グリーンピース(3)	油	醤油 みりん 鰹だし	クラッカー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
	すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)えのき(8) とうみょう(2)		鰹・昆布だし 醤油			
25 木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	オニオンスープ
10 水	きいこん (郷土料理)	鶏小間肉(15) 厚揚げ(15)	だいこん(38)にんじん(8) ごぼう(15)生しいたけ(10)きぬさや(3)	こんにゃく(15) 油 砂糖	昆布・鰹だし 醤油 みりん	おにぎり せんべい	野菜チップス れんこん(30) 塩 にんじん(15) 油	パンケーキ
	じゃがいものみそ汁	みそ(10)	たまねぎ(20)えのき(8) こねぎ(2)	じゃがいも(23)	いりこだし			
24 水	ひじきごはん		干しひじき(0.5)いんげん(3)にんじん(6)	五分つき米	醤油	お茶	お茶	卵スープ
12 金	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	チーズ クラッカー	ジャムサンド 食パン(30) いちごジャム(4)	たこやき
	わかめスープ		わかめ(8)だいこん(22)えのき(8)コーン(3)		中華だし 醤油			
26 金	ナムル	ハム(12)	にんじん(10)もやし(20) ほうれんそう(25)	ごま油 砂糖 ごま	醤油 みりん 酢	お茶	お茶	みそ汁
13 土	ドリア	ツナ(13) 牛乳(20)チーズ(8)	たまねぎ(30)ブロッコリー(8) しめじ(8)	五分つき米 パン粉 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)	片栗粉	コンソメ 醤油			
	果物		みかん(50)			お茶	ミルク	
15 月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 雑穀米	<豚みそ>(郷土料理) 豚ミンチ(20)干しいたけ(0.5)ごぼう(20) しょうが(1)ごま油 みそ ごま	<かねんどご汁>(郷土料理) だいこん(15)にんじん(8)こねぎ(2) 油揚げ(4)木綿豆腐(5) 小麦粉 いりこだし 醤油 みりん	小魚 せんべい	お茶	焼き芋 さつまいも(50) お茶	ピラフ オニオンスープ
20 土	パンの日	<セレクトパン> いもパン(30)メロンパン(30) キャラメルロール(30) ミルクパン(30)ツナマヨ(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> いちご(20)	クッキー	グリーンコープのおやつ	

★乳児さんは、一人ひとりの成長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は、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さん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。
★食事にに関してのご心配やご質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。
★献立に記載している()は、以上児のグラム数です。
★当園のごはんは、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、しゅんぎく、ほうれんそう、はくさい、みつば、なのはな
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



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

