

# 令和2年2月 食事予定献立表



栄養士：まつもとさやか

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	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
1 土	ビーフンの炒めもの	ベーコン(15)	たまねぎ(32)にんじん(10)にんにく(1)	ピーファン(13)	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
	はんぺんスープ	はんぺん(8)	もやし(17)干しいたけ(0.5)こねぎ(2)	油	中華だし 醤油		
22 土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
3 月	節分メニュー	<巻き寿司> 卵(15)かにかま(12)みつば(5)	<すまし汁> だいこん(23)わかめ(8)	<やさいの昆布茶和え> はくさい(36)にんじん(8)		ごぼう せんべい	パウンドケーキ ホットケーキミックス(25)
		干しいたけ(0.5)赤でんぶ(0.3)	しめじ(8) かまぼこ(8)	ピーマン(5)昆布茶		お茶	卵(5)牛乳(7)黒ごま 抹茶 マーガリン(4)砂糖 お茶
4 火	たらの磯辺揚げ	たら(40)		てんぷら粉 油	塩 酒 青のり粉	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	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		
	豆腐のすまし汁	豆腐(20)	たまねぎ(23)えのき(8)		鰹・昆布だし 醤油		
18 火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
5 水	煮込みうどん	鶏もも肉(32)	たまねぎ(25)にんじん(8)	うどん(乾)(40)	鰹・昆布だし	つなっこ あられ	ごまクッキー 小麦粉(30)マーガリン(7)
	やさいのごま和え	ちくわ(8)	わかめ(8)こねぎ(2)	油	醤油 みりん		
19 水	果物		キャベツ(38)コーン(3)	ごま	めんつゆ	お茶	卵(5)砂糖 黒ごま ベーキングパウダー お茶
6 木	肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12)	じゃがいも(40) 砂糖	醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ
	油揚げのみそ汁	油揚げ(4)	グリーンピース(3)	糸こんにやく(12) 油	いりこだし		
20 木	ごはん		しめじ(8)だいこん(22)	五分つき米		お茶	ミルクココア
7 金	鶏肉のピカタ	鶏肉(40)卵(20)	わかめ(8)こねぎ(2)	小麦粉	こしょう ケチャップ	サラダ クラッカー	クラッカーサンド クラッカー(10) クリームチーズ いちごジャム
	野菜ソテー		たまねぎ(30)しめじ(10)	オリーブ油	酒 醤油		
	コロコロスープ		ピーマン(7)にんじん(8)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油		
21 金	ごはん		だいこん(20)コーン(3)	五分つき米		お茶	お茶
8 土	グラタン	ベーコン(13)	たまねぎ(30)ブロッコリー(8)	マカロニ(7)	コンソメ 醤油	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	牛乳(20)チーズ(8)	しめじ(8)	小麦粉 マーガリン	こしょう コンソメ 醤油		
29 土	ピラフ	ツナ(8)	もやし(17)エリンギ(8)	五分つき米	コンソメ 醤油	お茶	ミルク
10 月	おでん風煮	うずらの卵(15)	みずな(4)	こんにやく(15)	昆布・鰹だし	おにぎり せんべい	2/10 ピザトースト 食パン(30)たまねぎ(7)ピーマン(7) ピザチーズ(7) ピザソース お茶 2/25 グリーンコープのおやつ
	じゃがいものみそ汁	ちくわ(10)	たまねぎ(23)えのき(8)	砂糖	醤油 みりん		
25 火	ひじきごはん	みそ(10)	こねぎ(2)	五分つき米	醤油	お茶	ミルクココア
12 水	中華丼	えび(8)	はくさい(35)たけのこ(12)チンゲンサイ(16)	ごま油 片栗粉	醤油 中華だし	えびしお	さつまいも白玉 さつまいも(30) 白玉粉(18)絹ごし豆腐(7) きなこ 砂糖 お茶
	わかめスープ		しょうが(1)にんじん(8)干しいたけ(0.5)	五分つき米	みりん		
	ナムル	ハム(12)	わかめ(8)だいこん(22)えのき(8)ふかねぎ(3)	ごま油 砂糖	中華だし 醤油		
13 木	魚のカレー揚げ	白身魚(40)	にんじん(10)もやし(20)	油 片栗粉	醤油 みりん	チーズ クラッカー	グリーンコープのおやつ
	はるさめサラダ	カニカマ(8)	きゅうり(18)	はるさめ(3)	酢		
	豆腐のみそ汁	豆腐(20)	たまねぎ(23)しめじ(8)		いりこだし		
27 木	ごはん	みそ(10)	ふかねぎ(3)わかめ(8)	五分つき米		お茶	ミルクココア
14 金	厚揚げのみそ炒め	厚揚げ(20)	たまねぎ(28)にんじん(6)しめじ(9)	ごま油	醤油	たまねぎ スナック	2/14 ココアケーキ ホットケーキミックス(25)純ココア(1)
	すまし汁	みそ(5)	しょうが(1)チンゲンサイ(12)	砂糖	みりん		
28 金	たきこみごはん	鶏もも肉(16)	だいこん(22)干しいたけ(0.8)	五分つき米	鰹・昆布だし 醤油	お茶	卵(5)牛乳(7)砂糖 マーガリン お茶 2/28 じゃがいもの磯風味揚げ じゃがいも(30)あおのり 塩油 お茶
17 月	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)	<かぼちゃのみそ汁> かぼちゃ(20)もやし(17)		小魚 せんべい	じゃがいもの磯風味揚げ じゃがいも(30) あおのり 塩油 お茶
			ほうれんそう(5)えのき(7)	しめじ(8)とうもろこし(2)			
15 土	パンの日	<セレクトパン> いもパン(30)メロンパン(30)	<オニオンスープ> たまねぎ(24)エリンギ(8)	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> ぼんかん(50)	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		キャラメルロール(30)	にんじん(8)じゃがいも(20)パセリ(0.5)	<スパサラ> スパゲティ麺(12)ハム(5)ピーマン(4)			
		ミルクパン(30)ツナマヨ(30)	コンソメ 醤油	マヨネーズ	こしょう 醤油	お茶	ミルク

- ★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。
- ★給食、おやつに関しての心配、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、給食室入り口のボード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。

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

