

令和5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 じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	水	厚揚げのみそ炒め	厚揚げ(20)豚こま肉(20) みそ(4)	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	つなっこ あられ	大学芋 さつまいも(40) 油 醤油 砂糖 いりこ(2) 黒ごま	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			
17	金	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	麦茶	オニオンスープ
2	木	鶏肉のトマトソース煮	鶏もも肉(30)	たまねぎ(30)しめじ(10) ピーマン(7)トマト(18)	小麦粉 オリーブ油	こしょう 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
		コンソメスープ		だいこん(20)にんじん(8) エリンギ(8)パセリ(0.5)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油			
16	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
3	金	節分メニュー	<恵方巻> 卵(15)かにかま(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	<呉汁> ゆで大豆(8)だいこん(23)ごぼう(8) 糸こんにゃく(13)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)	<やさいのおかか和え> はくさい(40)にんじん(10) こまつな(18) 鰹節 めんつゆ		たまねぎ スナック	きなこ団子 白玉粉(18) 絹ごし豆腐(12) きな粉 黒砂糖 塩	五目炒飯
							麦茶	麦茶	卵スープ
4	土	カレーライス	豚こま肉(24)	たまねぎ(22)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油 五分つき米	カレールー	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	
		やさいサラダ		キャベツ(38)コーン(5) こまつな(18)トマト(15)		ドレッシング			
25	土	果物		りんご(50)			麦茶	ミルクココア	
6	月	魚介のオイスターソース炒め	えび(18)いか(18)	もやし(20)ブロッコリー(18) にんじん(8)しめじ(8)	油	オイスターソース 酒 醤油	小魚 せんべい	チーズパイ パイシート(30) 粉チーズ(3) 卵(2)	かしわ ごはん
		中華コーンスープ		クリームコーン缶(20) エリンギ(8)たまねぎ(23)にら(2)		中華だし 醤油			
20	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
7	火	白身魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		てんぷら粉 油	青のり粉 酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		ほうれんそうの和え物	しらす干し(5)	ほうれんそう(15)にんじん(8)しめじ(8)		めんつゆ			
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ(18) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(10) ふかねぎ(3)		いりこだし			
21	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	オニオンスープ
8	水	ペンネポロネーゼ	合びき肉(25)	たまねぎ(25)にんじん(10) トマト水煮缶(20)グリーンピース(3)	ペンネ(7) 油	こしょう ケチャップ	おにぎり せんべい	お好み焼き お好み焼き粉(18)にら(1) しらす干し(4)キャベツ(7) お好み焼きソース 油	えびピラフ
		豆乳スープ	豆乳(50) ベーコン(10)	はくさい(18)しめじ(8) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油			
22	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
9	木	煮込みうどん	鶏もも肉(30) かまぼこ(7)	たまねぎ(23) こねぎ(2)	うどん乾麺(40) 油	鰹だし 醤油	さくっと とうもろこし	2/9 グリーンコープのおやつ ミルクココア	五目炒飯
		はんぺんのマヨネーズ和え	はんぺん(7)	はくさい(38)にんじん(10) こまつな(18)	マヨネーズ	こしょう 醤油		2/27 やさい蒸しパン	
27	月	果物		みかん(50)			麦茶	麦茶	卵スープ
10	金	鮭の塩焼き	鮭(40)			塩 酒	えびしお	フルーツサンド	かしわ
		やさいのごま和え		切干大根(3)にんじん(10)こまつな(13)	ごま	めんつゆ		食パン(40)	ごはん
		豆腐のみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	たまねぎ(23)わかめ(7) えのき(8)こねぎ(2)		いりこだし		生クリーム(5)砂糖 みかん缶(8)バナナ(10)	
24	金	ごはん			五分つき米	麦茶	麦茶	みそ汁	
13	月	えびとすり身のあんかけ	えび(20) すり身(30)	はくさい(28) しめじ(8)ほうれんそう(10)	砂糖 片栗粉	酒 醤油 みりん	つなっこ あられ	やさい蒸しパン にんじん(5)コーン(3) ホットケーキミックス(25) 卵(9)牛乳(5) 砂糖	ピラフ
		中華スープ		もやし(18)えのき(8) みずな(5)	ごま	中華だし 醤油		麦茶	麦茶
		ごはん			五分つき米				卵スープ
14	火	チキンカツ	鶏もも肉(40)卵(8)		パン粉 小麦粉 油	こしょう ケチャップ	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	おにぎり
		はくさいの浅漬け		はくさい(33)にんじん(8)		浅漬けの素			
		すまし汁		たまねぎ(23)干しいたけ(0.5) みつば(2)	花ふ(0.5)	鰹・昆布だし 醤油			
28	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
15	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(25)ツナ(8)にんじん(12) 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(23)たまねぎ(23) えのき(8)とうもろこし(2) みそ(9) いりこだし		小魚 せんべい	きなこ団子 白玉粉(18) 絹ごし豆腐(12) きな粉 黒砂糖 塩 牛乳	えびピラフ
								麦茶	麦茶
18	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)	<トマトスープ> トマト(20)たまねぎ(23) エリンギ(8)ほうれんそう(4) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <スパサラ> スパゲティ麺(10)きゅうり(7)ハム(7) マヨネーズ しょうゆ	<果物> たんかん(50)	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
								麦茶	ミルクココア

- ★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。
- ★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

