

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) 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
		はんぺんスープ	はんぺん(8)	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		
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)しいたけ(0.5) みつば(5)赤でんぶ(0.3) 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	パウンドケーキ ホットケーキミックス(25) 卵(5)牛乳(7)抹茶 砂糖 マーガリン 黒ごま お茶
							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) とうみょう(2)		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) 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	ごまクッキー 小麦粉(30)マーガリン(7) 卵(5)砂糖 黒ごま
		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	水	果物		たんかん(50)			お茶	お茶
6	木	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
		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		
20	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
7	金	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	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
		すまし汁		だいこん(22)干しいたけ(0.8) あおりのり(8)こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油		
21	金	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	お茶
8	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		
29	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
10	月	魚のピカタ	白身魚(40)卵(20)粉チーズ(10)		小麦粉 油	こしょう ケチャップ	たまねぎ スナック	じゃがいもの磯風味揚げ じゃがいも(30) あおりのり 塩 油
		ドレッシング和え	ハム(8)	にんじん(10)きゅうり(8) キャベツ(40)		ドレッシング		
		コロコロスープ		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		
25	火	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
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) 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	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		わかめ(8)だいこん(22)えのき(8)ふかねぎ(3)		中華だし 醤油		
		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		
13	木	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	グリーンコープのおやつ
		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	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
17	月	おでん風煮	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	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)ケチャップ
		じゃがじゃがのみそ汁	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		
28	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
14	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	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 お茶
							お茶	
15	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)	クラッカー	グリーンコープのおやつ
							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、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

