

2月の予定献立表

城保育園

作成栄養士 仲田栄子

令和3年2月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	月	ごはん チキントマト煮 がんもどき大根の煮物 そうめん汁 みかん	牛乳 ごま風味菓子	鶏もも肉 皮なし 大豆 水煮 がんもどき 普通牛乳 卵	精白米 薄力粉 なたね油 オリーブ油 そうめん 乾 ホットケーキミックス 無塩バター 粉砂糖 三温糖 白ごま	たまねぎ ホールトマト缶詰 しめじ にんじん 大根 ほうれんそう 干しいたけ 温州みかん	
2	火	ごはん 鮭と青菜のバター焼き ひじき炒め コーンチャウダー たんかん	牛乳 シラスと枝豆おにぎり	ペに鮭 豚もも赤肉 スライス 油揚げ 大豆 水煮 ベーコン 豆乳 (無調整) 普通牛乳 しらす干し	精白米 薄力粉 無塩バター なたね油 じゃがいも 白ごま	ほうれんそう インゲン ヒジキ 乾 にんじん 切干しいたけ 乾 たまねぎ コーン缶 たんかん 枝豆(冷凍)	
3	水	ピビンバ丼 ごぼうサラダ 青菜とコーンのスープ りんご	牛乳 きなこクッキー	豚モモ スライス 卵 鶏ささみ 普通牛乳 きな粉	精白米 押麦 三温糖 白ごま なたね油 白すりごま かつり粉 薄力粉 無塩バター	こまつな キャベツ たまねぎ もやし 水菜 きゅうり コーン缶 ちんげん菜 りんご	
4	木	野菜そば 蒸し芋 もずく酢 オレンジ	牛乳 小豆と抹茶の蒸しパン	かまぼこ 豚肩ロース スライス 普通牛乳 卵 茹で小豆缶詰	沖繩そば ゆで なたね油 さつまいも 三温糖 ホットケーキミックス	こまつな キャベツ たまねぎ もやし 葉ねぎ もずく 塩抜き きゅうり トマト ネーブル 生	
5	金	麦ごはん 小魚のゴマ衣揚げ 厚揚げのすき煮 ワンタンスープ りんご	牛乳 卵サンド	きびなご 厚揚げ 豚挽き肉 普通牛乳 卵 ゆで	精白米 押麦 薄力粉 黒ごま いり なたね油 三温糖 しゅうまいの皮 ロールパン	カイワレ大根 白ねぎ ちんげん菜 白菜 干しいたけ にんじん りんご きゅうり	
6	土	中華丼 南瓜の甘煮 アーサ汁 パナナ	牛乳 チョコチップクッキー	豚肩ロース スライス 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 かつり粉 三温糖 なたね油 チョコチップクッキー	白菜 にんじん 白ねぎ 竹の子水煮 干しいたけ かぼちゃ あおさ 葉ねぎ バナナ	
8	月	ごはん みそ焼肉 かぼちゃサラダ はんぺんのすまし汁 オレンジ	牛乳 そうめんちゃんぷる	豚肩ロース スライス はんぺん 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 なたね油 そうめん 乾	にんじん セロリ もやし 白ねぎ かぼちゃ りんご レーズン こまつな ネーブル 生 たまねぎ いら	
9	火	あわごはん さんま蒲焼き 納豆カレー かき揚げ 豚汁 りんご	牛乳 スイートポテト	さんま開き 骨なし 納豆 ウィナーソーセージ 卵 豚肩ロース スライス 油揚げ 普通牛乳	精白米 あわ かつり粉 なたね油 三温糖 薄力粉 さつまいも 無塩バター	たまねぎ にんじん 大根 ごぼう 白ねぎ りんご	
10	水	スパゲッティソース 温野菜サラダ コーンスープ みかん	牛乳 ポロポロジュシー	豚挽き肉 卵 普通牛乳 かまぼこ 豚もも赤肉 スライス	マカロニ・スパゲッティ 乾 薄力粉 なたね油 白ごま かつり粉 めし (精白米)	なす たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 ホールトマト缶詰 ブロッコリー インゲン トマト クリームス	
11	木	建国記念日(休園)					
12	金	カレーライス あさりピクルスおえ コンソメスープ オレンジ	牛乳 紅茶マフィン	豚もも 赤肉 普通牛乳 卵 豆乳 (無調整)	精白米 じゃがいも なたね油 上新粉 上白糖 はちみつ ホットケーキミックス オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん きゅうり 大根 トマト キャベツ セロリ ネーブル 生	
13	土	♪お弁当会♪	牛乳 黒糖みるくせんべい				
15	月	ごはん 納豆おえ 肉じゃが 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ビーフ炒め	納豆 しらす干し かつお節 豚肩ロース スライス 普通牛乳 ウィナーソーセージ	精白米 じゃがいも 三温糖 なたね油 ビーフン(乾)	葉ねぎ たまねぎ にんじん インゲン とうがん 干しいたけ ネーブル 生 もやし いら	
16	火	あわごはん 八宝菜 コーンのミニ春巻き ワカメスープ りんご	牛乳 ちんびん	豚肩ロース スライス 卵 ゆで ロースハム 普通牛乳	精白米 あわ かつり粉 なたね油 春巻きの皮 白ごま ちんびんミックス	白菜 にんじん 白ねぎ 竹の子水煮 干しいたけ コーン缶 ムキ枝豆(冷凍) わかめ 乾 りんご	
17	水	パン 鮭の豆乳クリーム煮 トマトの卵とじ ほうれん草のすまし汁 みかん	牛乳 お芋とレーズンの蒸しパン	ペに鮭 豆乳 (無調整) 普通牛乳	食パン 薄力粉 バター 三温糖 かつり粉 なたね油 ホットケーキミックス さつまいも	豆腐 白菜 にんじん トマト たまねぎ ほうれんそう えのきたけ 温州みかん レーズン	
18	木	ごはん レバーフライのマリアソース ごんにゃくのソテー 大根とじゃこのすまし汁 りんご	牛乳 ミルクラスク	豚 レバー 鶏肉小間切れ 普通牛乳 加糖練乳 きな粉	精白米 かつり粉 なたね油 三温糖 糸こんにゃく 食パン (耳なし) 無塩バター	トマト にんじん こまつな コーン缶 大根 えのきたけ 葉ねぎ りんご	
19	金	ハヤシライス ブロッコリーソテー ヨーグルトおえ	牛乳 アップルパイ	牛もも肉 スライス 豚もも赤肉 スライス 普通牛乳 ヨーグルト (プレーン)	精白米 なたね油 薄力粉 上白糖 無塩バター	たまねぎ セロリ しめじ グリンピース 水煮缶詰 ホールトマト缶詰 ブロッコリー にんじん ピーマン コーン缶 蕎麦	
20	土	焼きうどん 切干し大根のゴマ酢おえ 大根のみそ汁 パナナ		豚肩ロース スライス 鶏ささみ 普通牛乳	うどん ゆで なたね油 白すりごま 三温糖	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ 切干しいたけ 乾 きゅうり わかめ 乾 大根 葉ねぎ	
22	月	ごはん 魚のネギみそ焼き 青菜のごま炒め 大根のみそ汁 りんご	牛乳 黒糖ちんすこう	白身魚 沖繩豆腐 普通牛乳	精白米 なたね油 白ごま 薄力粉 黒砂糖 三温糖	葉ねぎ ちんげん菜 キャベツ にんじん えのきたけ 大根 りんご	
23	火	天皇誕生日(休園)					
24	水	ごはん 焼きさばの大根おろし添え 千切りイリチー 白菜のみそ汁 みかん	牛乳 あん春巻き	まさば 豚肩ロース スライス 油揚げ 普通牛乳 つぶあん (小豆あん)	精白米 なたね油 糸こんにゃく 白ごま 春巻きの皮	大根 葉ねぎ 切干しいたけ 乾 刻み昆布 にんじん 白菜 温州みかん	
25	木	ごはん ナスと豚肉の生姜焼き 煮豆 玉ねぎと豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 しらすトースト	豚もも赤肉 スライス 金時豆 乾 沖繩豆腐 普通牛乳 しらす干し ビザ用チーズ	精白米 三温糖 なたね油 食パン (耳なし)	なす 赤ピーマン たまねぎ にんじん 葉ねぎ りんご	
26	金	麦ごはん 魚フライタルソース ほうれん草ゴマおえ イナムドゥチ パナナ	牛乳 お誕生日ケーキ	白身魚 卵 豚肩ロース スライス かまぼこ 普通牛乳	精白米 押麦 薄力粉 薄力粉 なたね油 三温糖 白すりごま 切りこんにゃく	たまねぎ パセリ 葉 生 ほうれんそう きゅうり コーン缶 干しいたけ 竹の子水煮 葉ねぎ バナナ	
27	土	豚たま丼 さつま芋オレンジ煮 ワカメと麩のみそ汁 パナナ	牛乳 黒棒	豚肩ロース スライス 卵 削り節 (糸かつお) 普通牛乳	精白米 三温糖 さつまいも おつゆ 麩	にんじん たまねぎ 豆腐 りんご オレンジジュース(果汁100) わかめ 乾 バナナ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※7日、14日、21日、28日は日曜日でお休みです