

2019年2月 献立表



かんのん町保育園



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	いなり寿司 鮭のあんかけ 五目煮豆 清汁(花麩・白ねぎ) ぼんかん	恵方巻ロール 牛乳	米、油 小麦粉、片栗粉 さとう 花麩	大豆水煮、鮭 味噌、油揚げ 豆乳 牛乳	にんじん、ひじき たまねぎ、もやし ねぎ、ぼんかん こんにゃく、いんげん	しょう油、みりん 塩、だし汁 ココア ベーキングパウダー
2	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(わかめ・えのき) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、さとう、油 じゃがいも	豚小間肉、花鰹 白味噌、牛乳 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン えのき、わかめ、オレンジ	しょう油、だし汁
3	日						
4	月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き れんこんきんぴら 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) いよかん	コーンマヨトースト 牛乳	米、片栗粉、油 ごま、じゃがいも 食パン エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 白味噌 牛乳	あおのり、れんこん にんじん、絹さや たまねぎ、コーン	塩、しょう油 だし汁
5	火	ビビンバ丼 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・もやし) オレンジ	おからクッキー 牛乳	米、ごま油 さとう、春雨 ホットケーキミックス	豚挽き肉、白味噌 おから、豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん 大根、きゅうり、コーン もやし、わかめ オレンジ	しょう油、塩 酢、鶏ガラスープ
6	水	ジャムサンド じゃがいものカントリー煮 コーンサラダ 豆乳スープ オレンジ	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	食パン じゃがいも、油 さとう、ごま 米、いちごジャム	豚小間肉 豆乳 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ コーン、オレンジ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油 塩、みりん
7	木	ごはん さばの味噌煮 白菜の胡麻和え わかめスープ オレンジ	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、さとう ごま スパゲティ	鯖、白味噌 絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛乳	白菜、にんじん わかめ、オレンジ 玉ねぎ、パセリ	酒、しょう油 塩、鶏ガラスープ ケチャップ、コンソメ
8	金	ハヤシライス シルバーサラダ いちご	ココアクリームパン 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ バターロール コーンスターチ	豚小間肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト缶 きゅうり、いちご	酒、中濃ソース ケチャップ、しょう油 コンソメ、塩 ココア
9	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ナムル 味噌汁(麩・ねぎ) オレンジ	和風スイートポテト 牛乳	米、さとう さつま芋 黒ごま、油	鶏もも肉、大豆水煮 麩、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、絹さや もやし、きゅうり、わかめ ねぎ、オレンジ	酒、しょう油 鶏ガラスープ だし汁、みりん
10	日						
11	月	建国記念の日					
12	火	ほうとううどん ぶりの重ね煮 きゅうりとちくわのサラダ りんご	まぜごはん 牛乳	うどん、かぼちゃ さとう エッグケアマヨネーズ ごま、米	豚小間肉、白味噌 ぶり、ちくわ ツナ缶 牛乳	にんじん、白菜、白ねぎ ごぼう、大根、きゅうり りんご、しめじ	だし汁、しょう油 みりん、酒
13	水	ごはん レバーの竜田揚げ ひじきのごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ) りんご	きなこボーロ 牛乳	米、さとう、ごま 片栗粉、油 里芋、小麦粉	豚レバー 油揚げ、白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	大根、もやし、ひじき にんじん、りんご	しょう油 だし汁 ベーキングパウダー
14	木	大豆入りドライカレー ツナサラダ コンソメスープ(コーン・玉ねぎ) いちご	米粉のココアケーキ 牛乳	米、小麦粉 米粉、油、黒砂糖	豚ひき肉、大豆水煮 ツナ缶 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、きゅうり、キャベツ コーン、いちご	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 酢、塩、しょう油 コンソメ、ココア ベーキングパウダー
15	金	ロールパン マカロニグラタン 茹で野菜(人参・きゅうり) キャベツスープ オレンジ	鮭わかめごはん 牛乳	バターロール マカロニ、油、小麦粉 パン粉 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 鮭、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ、にんじん きゅうり、キャベツ、もやし オレンジ、わかめ	塩、コンソメ しょう油

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃがいものそぼろ煮 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう じゃがいも、片栗粉 ホットケーキミックス 黒砂糖	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、鶏ひき肉 ちくわ 豆乳、牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、グリーンピース わかめ、りんご	しょう油、塩 だし汁
17	日						
18	月	ごはん れんこんのつくね焼き キャベツのおかか和え 清汁(麩・ほうれん草) いよかん	じゃこトースト 牛乳	米、さとう、パン粉 油、食パン エッグケアマヨネーズ	鶏ひき肉、白味噌 花鰹、麩 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	れんこん、ねぎ、キャベツ にんじん、ほうれん草 いよかん	しょう油、だし汁
19	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目煮豆 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	石垣まんじゅう 牛乳	米、さとう さつま芋 小麦粉 ごま、油 マーマレードジャム	鶏もも肉 大豆水煮 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん、切干大根 小松菜、りんご	しょう油、酒 塩、みりん、だし汁 ベーキングパウダー
20	水	ジャムサンド ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(白菜、しめじ) いよかん	ラーメン 牛乳	食パン、油、さとう ごま油、ごま 焼きそば麺 いちごジャム	大豆水煮 牛乳 豚小間肉	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン 白菜、しめじ いよかん、わかめ、ねぎ	ケチャップ ウスターソース 酢、しょう油 コンソメ 鶏ガラスープ、塩
21	木	ごはん かじきのサクサク焼き ミックスベジタブルソテー 豚汁 オレンジ	きなこのパンケーキ 牛乳	米、黒蜜 エッグケアマヨネーズ パン粉、油、さとう じゃが芋、里芋 ホットケーキミックス	かじき、豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 きなこ 牛乳	いんげん、にんじん コーン、ごぼう、ねぎ オレンジ	塩、コンソメ だし汁
22	金	カレーライス 青菜としらすのサラダ りんご	きつねうどん 牛乳	米、じゃがいも 油、バター、小麦粉 さとう、うどん	鶏小間肉 しらす 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし、りんご ねぎ	カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース、塩 しょう油、だし汁 みりん
23	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつま芋、じゃが芋	豚小間肉 白味噌 牛乳	ピーマン、もやし たまねぎ、しょうが わかめ、りんご パセリ	しょう油、みりん だし汁 塩
24	日						
25	月	ロールパン クリームシチュー ひじきサラダ ぼんかん	チャーハン 牛乳	バターロール、油 小麦粉、さとう 米、ごま じゃがいも	鶏小間肉 豆乳 豚挽き肉、しらす 牛乳	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、ひじき にんじん、きゅうり ぼんかん、ねぎ	コンソメ、塩 酢、しょう油
26	火	ごはん 松風焼き きゅうりとわかめの酢の物 清汁(ちくわ・えのき) りんご	焼そば 牛乳	米、さとう パン粉、油、ごま 焼きそば麺	木綿豆腐、白味噌 鶏ひき肉 しらす、ちくわ 豚小間肉 牛乳	ねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、みかん缶、えのき りんご、もやし、たまねぎ あおのり	塩、酢 しょう油、だし汁 中濃ソース
27	水	ごはん 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(生揚げ・もやし) ぼんかん	肉まん(多文化) 牛乳	米、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、さとう 強力粉、薄力粉 ごま油、片栗粉	鶏もも肉、厚揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	もやし、ぼんかん たまねぎ、にんじん 干しいたけ しょうが	塩、しょう油 だし汁 ベーキングパウダー ドライイースト 酒
28	木	きのこうどん 鮭の西京焼き カレーキンピラ (じゃが芋・にんじん・ピーマン) いよかん	ケチャップごはん 牛乳	うどん、さとう じゃがいも、油 米	豚小間肉 鮭、白味噌 牛乳	わかめ、しめじ、にんじん ねぎ、ピーマン、いよかん たまねぎ、グリーンピース	だし汁、しょう油 みりん、カレー粉 塩、ケチャップ コンソメ

