

2022年2月 献立表



みなみひの保育園

【今年度、初めて出る食材】

- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭でお試してください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります

・まいたけ・いよかん（18日）

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します

**乳児の朝のおやつは
牛乳、おかしがでます**

| 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 | 火 | ハヤシライス もやしサラダ りんご | 石垣まんじゅう 牛乳 | 米、油、小麦粉 さとう、さつまいも ごま | 豚バラ肉 牛乳 | たまねぎ、人参、マッシュルーム トマト缶、もやし、きゅうり りんご | 料理酒、中濃ソース ケチャップ、しょう油 コンソメ、塩 ベーキングパウダー |
| 2 | 水 | ごはん 松風焼き 白菜のおひたし わかめスープ オレンジ | 焼そば 牛乳 | 米、さとう、パン粉 油、ごま、焼そば麺 | 木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、花鰹 豚小間肉 牛乳 | ねぎ、にんじん、白菜 ほうれん草、わかめ オレンジ、もやし、玉ねぎ 青のり | 塩、しょう油 鶏がら、中濃ソース |
| 3 | 木 | おにぎり(ゆかり・わかめ) ぶり照り焼き スパゲティサラダ 味噌けんちん汁 りんご | 鬼ケーキ 牛乳 | 米、片栗粉、油 さとう、ごま、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 里芋、ホットケーキ ミックス | ぶり、木綿豆腐 豆乳 生クリーム 牛乳 | ひじき、にんじん、きゅうり 大根、ねぎ、りんご ゆかり、わかめ | 塩、しょう油、みりん 出汁、 ベーキングパウダー |
| 4 | 金 | 食パン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ぼんかん | じゃこごはん 牛乳 | 食パン マカロニ、油、小麦粉 パン粉、米、ごま | 鶏小間肉、 パルメザンチーズ ちりめん、花鰹 牛乳 | 玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー にんじん、もやし、小松菜 ぼんかん | 塩、コンソメ 酢、しょう油 |
| 5 | 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 | ホットケーキ 牛乳 | 米、油、さとう じゃが芋、片栗粉 ホットケーキミックス | 厚揚げ、豚小間肉 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、出汁 塩 メープルシロップ |
| 6 | 日 | | | | | | |
| 7 | 月 | ごはん ポークビーンズ コーンサラダ 豆乳スープ ぼんかん | 鮭茶漬 牛乳 | 油 さとう、米 | 豚小間肉、大豆水煮 豆乳 鮭 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン トマト缶、キャベツ、きゅうり わかめ、コーン、ぼんかん 刻みのり | ケチャップ、ウスター ソース、酢、しょう油 コンソメ、塩 出汁 |
| 8 | 火 | ごはん あじ塩焼 きゅうりとささみのマヨ和え 味噌汁(里芋・油揚げ) りんご | ミートスパゲティ 牛乳 | 米、さとう エッグケアマヨネーズ 里芋、スパゲティ | ぶり、ささみ 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳 | 大根、きゅうり、もやし りんご、玉ねぎ、にんじん パセリ | 出汁、料理酒、しょう油 塩、ケチャップ コンソメ |
| 9 | 水 | カレーライス ひじきサラダ オレンジ | ドーナツ 牛乳 | 米、じゃが芋、油 カレールウ、さとう 小麦粉、ごま ホットケーキミックス | 鶏小間肉 牛乳 | にんじん、玉ねぎ ひじき、きゅうり、オレンジ | 酢、しょう油 ベーキングパウダー |
| 10 | 木 | ごはん 鶏肉の磯辺焼き れんこんきんぴら 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご | コーンマヨトースト 牛乳 | 米、片栗粉、油 さとう、ごま 食パン エッグケアマヨネーズ | 鶏もも肉 白味噌 牛乳 | 青のり、れんこん、にんじん 絹さや、キャベツ、玉ねぎ りんご、コーン | 塩、出汁 しょう油 |
| 11 | 金 | 建国記念日 | | | | | |
| 12 | 土 | ごはん 焼肉 青菜のおひたし 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ | フライドポテト 牛乳 | 米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋 | 豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳 | ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、ほうれん草、にんじん きゅうり、わかめ、オレンジ パセリ | しょう油、みりん 出汁、塩 |
| 13 | 日 | | | | | | |
| 14 | 月 | ごはん 根菜ハンバーグ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(油揚げ・大根) オレンジ | マーブルクッキー 牛乳 | 米、パン粉、油 さとう、片栗粉 ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉 | 鶏ひき肉、ちくわ 油揚げ、白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、ごぼう れんこん、きゅうり、大根 オレンジ | 塩、出汁、しょう油 みりん、ココア |

| 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 | |
| 15 | 火 | 食パン クリームシチュー わかめサラダ りんご | まぜごはん 牛乳 | 食パン、じゃが芋 油、小麦粉、ごま油 さとう、米 | 鶏小間肉 豆乳、ツナ缶 牛乳 | にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー もやし、きゅうり、わかめ りんご、しめじ | コンソメ、塩 しょう油、酢 |
| 16 | 水 | ごはん 魚のマヨチーズ焼き さつま芋の甘煮 清汁(玉ねぎ・小松菜) オレンジ | みそラーメン 牛乳 | 米、エッグケアマヨネーズ さつま芋、さとう 焼そば麺 | 赤魚 ピザ用チーズ 豚バラ肉、 白味噌 牛乳 | 小松菜、玉ねぎ、オレンジ ねぎ、コーン | ウスターソース しょう油、出汁、塩 料理酒、鶏がら カレー粉 |
| 17 | 木 | プルコギ丼 春雨サラダ 中華スープ りんご | イチゴジャムトースト 牛乳 | 米、油、さとう、ごま油 春雨、食パン | 豚小間肉、白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、しめじ、にら にんにく、きゅうり、にんじん 白菜、りんご | 料理酒、しょう油 みりん、酢、塩 中華だし |
| 18 | 金 | きのこうどん ミックスベジタブルソテー いよかん | 骨太チャーハン 牛乳 | うどん、じゃが芋 油、米、ごま | 鶏小間肉 豚ひき肉、しらす 牛乳 | わかめ、まいたけ、しめじ にんじん、ねぎ、いんげん じゃが芋、コーン、いよかん | 出汁、みりん、しょう油 塩、コンソメ |
| 19 | 土 | ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(麩・ねぎ) りんご | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 米、さとう、マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩、黒糖 ホットケーキミックス | 鶏小間肉、大豆水煮 白味噌 豆乳 牛乳 | にんじん、絹さや きゅうり、ねぎ、りんご | 料理酒、みりん しょう油、出汁 塩、 |
| 20 | 日 | | | | | | |
| 21 | 月 | ごはん じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜 白菜スープ オレンジ | 胡麻味噌焼きおにぎり 牛乳 | じゃが芋 油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま | 豚小間肉 白味噌 牛乳 | にんじん、玉ねぎ きゅうり、白菜、いよかん | コンソメ、ケチャップ ウスターソース 塩、しょう油、みりん |
| 22 | 火 | わかめごはん トンカツ シルバーサラダ 味噌汁(なめこ・お麩) いちご | フルーツコッペパン 牛乳 | 米、小麦粉、パン粉 油、春雨 エッグケアマヨネーズ コッペパン、粉糖 | 豚ロース お麩、白味噌 生クリーム 牛乳 | にんじん、きゅうり、コーン なめこ、いちご みかん缶 | 塩、中濃ソース ケチャップ、出汁 |
| 23 | 水 | 天皇誕生日 | | | | | |
| 24 | 木 | ひき肉のドライカレー ツナサラダ コンソメスープ りんご | カリカリマカロニ 牛乳 | 米、小麦粉 マカロニ、さとう | 豚ひき肉、 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、キャベツ、きゅうり コーン、りんご | ウスターソース ケチャップ、カレー粉 コンソメ、塩、酢 しょう油 |
| 25 | 金 | ごはん さばの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 清汁(お麩・えのき) ぽんかん | ほうれん草蒸しパン 牛乳 | 米、さとう ホットケーキミックス | 鯖、白味噌 しらす お麩 牛乳 | しょうが、きゅうり、わかめ えのき、ぽんかん ほうれん草 | 料理酒、酢、塩 |
| 26 | 土 | ごはん 豆腐のつくね焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・わかめ) オレンジ | おかかおにぎり 牛乳 | 米、パン粉、油 塩、さとう | 木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶、白味噌 花鰹 牛乳 | にんじん、玉ねぎ、もやし ピーマン、コーン 大根、わかめ オレンジ | 塩、しょう油、みりん 出汁、コンソメ |
| 27 | 日 | | | | | | |
| 28 | 月 | ほうとう風うどん 大豆サラダ オレンジ | ケチャップライス 牛乳 | うどん、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 米、油 | 豚バラ肉、白味噌 大豆水煮、 牛乳 | にんじん、白菜、ねぎ、ごぼう きゅうり、コーン、玉ねぎ グリーンピース、 | 出汁、しょう油、みりん 塩、ケチャップ コンソメ |