

2022年2月 献立表

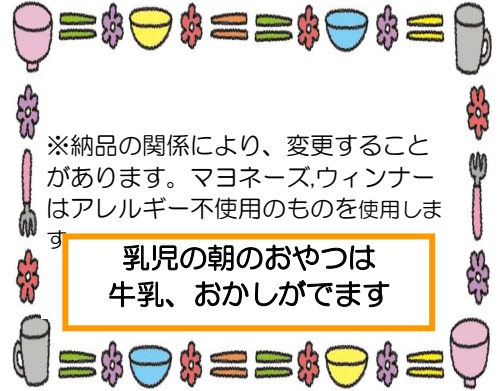


みなみかせ保育園

【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

- ・いわし・ぼんかん (3日)
- ・いよかん (15日)
- ・まいたけ (18日)



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 豆乳 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	ハヤシルー 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 りんご	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 りんご、もやし、玉ねぎ 青のり	塩、しょう油 鶏がら、中濃ソース
3	木	やこめごはん いわしバーグ スパゲティサラダ 味噌けんちん汁 ぼんかん	節分ケーキ 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	大豆水煮、しらす いわし、木綿豆腐 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり 大根、ねぎ、ぼんかん いちご	塩、しょう油、みりん 出汁、 ベーキングパウダー ココア
4	金	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ りんご	じゃこごはん 牛乳	バターロール、 マカロニ、油、小麦粉 パン粉、米、ごま	鶏小間肉、豆乳 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 りんご	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 ボークビーンズ コーンサラダ 豆乳スープ ぼんかん	鮭茶漬 牛乳	米、油 さとう	豚小間肉、大豆水煮 豆乳 鮭フレーク 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 ブリ大根 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 りんご	うどんかりんとう(黒糖) 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、小麦粉、ごま 黒砂糖、うどん	鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ ひじき、きゅうり、りんご	カレールー 塩、酢、しょう油
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) りんご	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、りんご 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) ぼんかん	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 ぼんかん	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	ロールパン クリームシチュー わかめサラダ いよかん	まぜごはん 牛乳	バターロール、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 いよかん、しめじ	コンソメ、塩 しょう油、酢
16	水	ごはん レバーの竜田揚げ さつま芋の甘煮 清汁(玉ねぎ・小松菜) りんご	みそカレー豆乳ラーメン 牛乳	米、片栗粉、油 さつま芋、さとう 焼そば麺	豚レバー 豚バラ肉、豆乳 白味噌 牛乳	小松菜、玉ねぎ、りんご ねぎ、コーン	しょう油、出汁、塩 料理酒、鶏がら カレー粉
17	木	ブルコギ丼 春雨サラダ 中華スープ いよかん	揚げパン 牛乳	米、油、さとう、ごま油 春雨、バターロール	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、いよかん	料理酒、しょう油 みりん、酢、塩 中華だし
18	金	きのこうどん たらのマヨチーズ焼き ミックスベジタブルソテー りんご	骨太チャーハン 牛乳	うどん、じゃが芋 油 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉、たら ピザ用チーズ 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、りんご	出汁、みりん、しょう油 塩、ウスターソース 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	ジャムパン じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜 白菜スープ いよかん	胡麻味噌焼きおにぎり 牛乳	食パン、じゃが芋 油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま いちごジャム	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	ドライカレー ツナサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	米、小麦粉 マカロニ、さとう	豚ひき肉 黄な粉 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、清見オレンジ	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 カレールー コンソメ、塩、酢 しょう油
23	水	天皇誕生日					
24	木	ごはん チキンカツ シルバーサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) ぼんかん	マリトツツオ風 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、春雨 エッグケアマヨネーズ バターロール、粉糖	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳生クリーム 牛乳	にんじん、きゅうり、コーン なめこ、ぼんかん	塩、中濃ソース ケチャップ、出汁
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(ちくわ・えのき) ぼんかん	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、ちくわ 豆乳 牛乳	しょうが、きゅうり、わかめ えのき、ぼんかん 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) りんご	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 りんご	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 鶏の照り焼き 野菜ナムル りんご	ケチャップライス 牛乳	うどん、かぼちゃ さとう、油、小麦粉 米、ごま油	豚バラ肉、白味噌 鶏もも肉 牛乳	にんじん、白菜、ねぎ、ごぼう 玉ねぎ、もやし、きゅうり	出汁、しょう油、みりん 塩、ケチャップ、酢 コンソメ