

2022年2月 献立表

【今年度、初めて出る食材】

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

●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く下さい。

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります。ご了承ください。

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

所川崎みらいのそら保育園

・3日は節分の行事食です。
 ・16日はお誕生日会です。
 ・7日は多文化おやつ

大分の鶏飯です。
 大分伝統の郷土料理で白ご飯に甘辛く炒めた鶏肉とごぼうを混ぜ合わせたもので、にんにくを入れるのがポイントです。

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

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、ハヤシルー	豚こま肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、人参、マッシュルーム もやし、きゅうり りんご	酢 しょう油 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、焼そば類	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	こぎつねごはん いわしハンバーグ/スパゲティサラダ ひじき煮豆/ブロッコリーおかか和え 清汁(花型人参・小松菜) ぼんかん	鬼ケーキ 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま、スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 小麦粉	大豆水煮、油揚げ いわし、絹豆腐 豆乳、ちくわ、花鰹 生クリーム 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり 小松菜、ぼんかん、玉ねぎ いちご、ブロッコリー	塩、しょう油、みりん 出汁、 ベーキングパウダー
4	金	ロールパン クリームシチュー わかめサラダ りんご	まぜごはん 牛乳	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 りんご、しめじ	コンソメ、塩 しょう油、酢
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、白味噌 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	ジャムパン ポークビーンズ コーンサラダ 豆乳スープ ぼんかん	鶏飯おにぎり 牛乳	食パン、油 さとう、米 いちごジャム	豚小間肉、大豆水煮 豆乳 鶏小間肉 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 ごぼう、にんにく	ケチャップ、ウスター ソース、酢、しょう油 コンソメ、塩 料理酒
8	火	ごはん ぶり大根 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 油	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	きなこポーロ 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、カレールー 小麦粉、ごま	鶏小間肉 きなこ、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ ひじき、きゅうり、りんご	コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、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) 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	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 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 マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ いよかん	じゃごごはん 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 いよかん	塩、コンソメ 酢、しょう油
16	水	わかめごはん ささみカツ シルバーサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) ぼんかん	マリッツォ風 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	ささみ 木綿豆腐、白味噌 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、わかめ みかん缶	塩、中濃ソース ケチャップ、出汁
17	木	ブルコギ丼 切干大根サラダ 中華スープ いよかん	シュガートースト 牛乳	米、油、さとう、ごま油 食パン、バター、ごま	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 切干大根	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 びざ用チーズ 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 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 りんごジャム	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	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 しょう油、出汁
23	水	天皇誕生日					
24	木	大豆のドライカレー ツナサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	おふのラスク 牛乳	米、小麦粉 お麩、さとう バター、カレールー	豚ひき肉、大豆水煮 ツナ缶 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 トマト缶	ウスターソース ケチャップ コンソメ、塩、酢 しょう油
25	金	ごはん レバーの竜田揚げ さつまいもの甘煮 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 さつまいも、さとう 中華めん	豚レバー 豚こま肉、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
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 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 大豆サラダ りんご	ケチャップライス 牛乳	うどん、かぼちゃ さとう、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 米	鶏ひき肉、白味噌 鶏もも肉、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、りんご	出汁、しょう油、みりん 塩、ケチャップ コンソメ