

2月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2	月	あわごはん すき焼き煮 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	牛肉 豆腐 納豆 卵 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	はくさい たまねぎ にんじん えのき こまつな しらたき きゅうり わかめ みかん	牛乳 マーラーカオ	
3	火	(節分)赤鬼ライス チキンから揚げ ナムル もずくスープ 果物	ウインナー 鶏肉 豆腐 おから 卵 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム もやし こまつな もずく ねぎ りんご レーズン	牛乳 おからクッキー	
4	水	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 果物	さば 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 パンマヨネーズ	にんじん れんこん たけのこ ごぼう しいたけ いんげん ほうれんそう えのき みかん	牛乳 チーズトースト	
5	木	沖縄そば 厚揚げの煮付け キャベツみそマヨ和え 果物	豚肉 かまぼこ 生揚げ さけ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 マヨネーズ ごま 米	ねぎ キャベツ こまつな にんじん バナナ のり	牛乳 鮭おにぎり	
6	金	もずく丼 ほうれん草のツナ和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 煮干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま 油 砂糖	もずく しょうが ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ りんご	牛乳 紅芋チップ カリカリ煮干し	
7	土	ジュージュー わかめスープ 果物	豚肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 油	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ バナナ	牛乳 スナックパン	
9	月	チキンカレー じゃこサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 しらす ヨーグルト 卵 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 ふ 砂糖 ホットケーキMix バター	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン キャベツ きゅうり チンゲンサイ みかん	牛乳 焼きヨーグルトケーキ	
10	火	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 白菜うま煮 大根ときこのみそ汁 果物	さけ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 バター ぎょうざの皮 油	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん えのき ねぎ バナナ りんご	牛乳 フライドアップル	
11	水	建国記念の日 (休園)					
12	木	強化あわごはん ポークチャップ ゴボウサラダ 白菜コンスープ 果物	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 マヨネーズ パン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ごぼう きゅうり コーン はくさい みかん かぼちゃ	牛乳 かぼちゃクリームサンド	
13	金	雑穀ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー 牛乳	米 雑穀 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん バター	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン ねぎ りんご	牛乳 ココスノックッキー	
14	土	厨房消毒のためお弁当持参					職員研修会のため12時降園
16	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え 豆腐とえのきスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつまいも 小麦粉	だいこん にんじん ブロccoli しらたき こまつな えのき ねぎ みかん	牛乳 芋天ぷら	
17	火	(旧正月)黒米ごはん魚のゆかり揚げ 人参シリシリ ブロccoliおおかか和 え なかみ汁 果物	白身魚 卵 豚なかみ 豚肉 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 強力粉 黒糖	にんじん たまねぎ たら ブロccoli しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが バナナ	牛乳 黒糖アガラサー	
18	水	(お誕生会)ピピンバ かぼちゃの煮 もずくスープ	豚肉 卵 豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 いもくず 黒糖	もやし こまつな にんにく しょうが かぼちゃ もずく ねぎ りんご	牛乳 誕生ケーキ 	
19	木	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚げ キャベツひき肉炒め じゃが芋みそ汁 果物	きびなご 油揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン バター	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン わかめ ねぎ みかん	牛乳 ずもち	
20	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 豆乳 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ ホットケーキMix	しょうが ねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ きゅうり わかめ りんご	牛乳 豆乳ホットケーキ	
21	土	ジュージュー わかめスープ 果物	豚肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 油	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ バナナ	牛乳 じゃこおにぎり	
23	月	天皇誕生日 (休園)					
24	火	ホイコーロー丼 マカロニサラダ かき玉汁 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 バター 油	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく きゅうり コーン えのき ねぎ みかん	牛乳 プレーンーナッツ	
25	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)					牛乳 お楽しみおやつ会
26	木	ロールパン 豆乳と鶏肉のシチュー チーズ入り卵焼き 白菜おおかか和え 果物	鶏肉 豆乳 卵 チーズ ツナ缶	パン じゃがいも バター マカロニ 油 米 砂糖	にんじん たまねぎ ブロccoli コーン ひじき はくさい バナナ のり	牛乳 みそおにぎり	
27	金	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ブロccoli リヨネーズポテト 野菜 スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳	米 あわ 小麦粉 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 油 バター 砂糖 ホットケーキMix	ひじき たまねぎ ブロccoli キャベツ にんじん みかん缶	牛乳 フレンチトースト	
28	土	ジュージュー わかめスープ 果物	豚肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 油	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ バナナ	牛乳 マシュマロサンド	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。