

2018年2月 献立表



みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	木	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) くだもの	牛乳 じゃこトースト	米、マヨネーズ パン粉、サラダ油 かぼちゃ 砂糖、 食パン	鶏もも肉、 厚揚げ、白味噌 ちりめん、ピザ用チーズ 牛乳	もやし、りんご あおのり	牛乳 おかし
2	金	五目ごはん 大豆ハンバーグ スパゲティ(ケチャップ) けんちん汁 くだもの	牛乳 花寿司	米、油、パン粉 スパゲティ、 米粉、砂糖	大豆水煮、豚ひき肉 白味噌、油揚げ 豆乳、 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにゃく 絹さや、玉ねぎ、大根 にんじん、里芋、みかん	牛乳 おかし
3	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) くだもの	牛乳 ツナおにぎり	米、油、砂糖 じゃがいも、	豚小間肉、花鰹 白味噌、 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、スイートコーン えのき、わかめ オレンジ	牛乳 おかし
4	日						
5	月	ほうとう風うどん 三色おひたし くだもの	牛乳 まぜごはん	うどん、かぼちゃ 米	豚ばら肉、白味噌 花鰹 ツナ缶 牛乳	にんじん、白菜、白ねぎ ごぼう、ほうれん草 もやし、にんじん、オレンジ しめじ	牛乳 おかし
6	火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとちくわのサラダ 中華スープ(ねぎ・小松菜・春雨) くだもの	牛乳 おからクッキー	米、ごま油、砂糖 春雨、マヨネーズ ホットケーキミックス	豆腐、豚ひき肉、 ちくわ、 豆乳 牛乳	にんじん、白ねぎ きゅうり、小松菜、りんご	牛乳 おかし
7	水	ごはん ぶりの重ね煮 白菜の胡麻和え 味噌汁(里芋・油揚げ) くだもの	牛乳 スパゲティ ミートソース	米、砂糖、ごま 里芋 スパゲティ	ぶり、油揚げ 白味噌 豚挽き肉 牛乳	大根、白菜、にんじん みかん、玉ねぎ	牛乳 おかし
8	木	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(人参・コーン) くだもの	牛乳 チャーハン	油、砂糖 ごま油、 米	大豆水煮、豚小間肉 豚挽き肉、ちりめん しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー、ホールコーン オレンジ、白ねぎ	牛乳 おかし
9	金	ピピンパ井 春雨サラダ 清汁(豆腐・わかめ) くだもの	牛乳 マカロニきなこ	米、ごま油、砂糖 春雨、 マカロニ	豚ひき肉、白味噌 木綿豆腐 きな粉 牛乳	ほうれん草、にんじん、大根 きゅうり、ホールコーン わかめ、りんご	牛乳 おかし
10	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ナムル 味噌汁(麩・ねぎ) くだもの	牛乳 和風スイートポテト	米、砂糖 麩、さつま芋 サラダ油、黒胡麻	鶏もも肉、大豆水煮 白味噌 豆乳 牛乳	さやえんどう、もやし きゅうり、にんじん、ねぎ みかん	牛乳 おかし
11	日	建国記念日					
12	月	振り替え休日					
13	火	ごはん 鶏肉の磯部焼き れんこんきんぴら 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) くだもの	牛乳 鮭わかめごはん	米、片栗粉、サラダ油 胡麻、砂糖 じゃが芋、	鶏もも肉、 白味噌、鮭 ちりめん、 牛乳	あおのり、れんこん にんじん、絹さや 玉ねぎ、りんご わかめ、	牛乳 おかし
14	水	大豆入りドライカレー ツナサラダ 白菜スープ(白菜・にんじん) くだもの	牛乳 ココアクリームパン	米、食パン 米粉、黒砂糖 サラダ油	豚挽き肉、大豆水煮 ツナ缶、 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、トマト缶 キャベツ、きゅうり、 白菜、みかん	牛乳 おかし
15	木	ごはん 鮭の西京焼き きゅうりとわかめの酢の物 清汁(大根・えのき) くだもの	牛乳 肉まん	米、砂糖、みりん 小麦粉、強力粉 サラダ油 片栗粉	鮭、しらす、白味噌 豚挽き肉、 牛乳	きゅうり、わかめ、みかん缶 大根、えのき、オレンジ 玉ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	金	食パン 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 くだもの	牛乳 きつねうどん	食パン、マカロニ サラダ油、マヨネーズ 小麦粉、パン粉 うどん、	鶏こま肉、豆乳 粉チーズ、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、もやし、りんご ねぎ	牛乳 おかし
17	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) くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン	米、サラダ油、砂糖 じゃがいも 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、みかん	牛乳 おかし
18	日						
19	月	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) くだもの	牛乳 石垣まんじゅう	米、マーマレードジャム 砂糖、みりん さつまいも、小麦粉 サラダ油、ごま	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 オレンジ	牛乳 おかし
20	火	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) くだもの	牛乳 コーンマヨトースト	米、パン粉、サラダ油 麩、 食パン、マヨネーズ	鶏ひき肉、白みそ 花鰹 牛乳	れんこん、白ねぎ、 キャベツ、にんじん りんご ホールコーン、玉ねぎ	牛乳 おかし
21	水	きのこうどん カレーきんぴら くだもの	牛乳 ケチャップライス	うどん、みりん サラダ油、じゃがいも 米、	豚小間肉、 鶏こま肉 牛乳	わかめ、しめじ、にんじん 白ねぎ、ピーマン みかん 玉ねぎ	牛乳 おかし
22	木	食パン クリームシチュー ひじきサラダ くだもの	牛乳 ラーメン	食パン、小麦粉 じゃがいも サラダ油、 中華麺	鶏小間肉、豆乳 豚小間肉、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 コーン、きゅうり、ひじき わかめ、白ねぎ オレンジ	牛乳 おかし
23	金	ごまおごはん かじきのサクサク焼き ジャーマンポテト 豚汁 くだもの	牛乳 カップケーキ	米、黒胡麻 マヨネーズ、パン粉 サラダ油、じゃがいも 里芋、	かじき、豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳ウインナー 牛乳	いんげん、にんじん、コーン 大根、ごぼう、ねぎ、りんご いちご	牛乳 おかし
24	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) くだもの	牛乳 フライドポテト	米、サラダ油、ごま油 砂糖、さつまいも じゃがいも	豚小間肉、 白味噌、 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ わかめ、みかん	牛乳 おかし
25	日						
26	月	ごはん じゃが芋のカントリー煮 コーンサラダ 豆乳スープ くだもの	牛乳 胡麻味噌焼きおにぎり	じゃが芋 サラダ油、砂糖 米、ごま、みりん	豚小間肉、豆乳 味噌、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、わかめ、ホールコーン オレンジ	牛乳 おかし
27	火	ごはん 煮魚(カレイ) ひじきの胡麻和え わかめスープ くだもの	牛乳 きなこポーロ	米、砂糖、小麦粉 サラダ油	かたい きなこ、豆乳 牛乳	しょうが、ひじき、もやし にんじん、わかめ、ねぎ りんご	牛乳 おかし
28	水	チキンカレー 青菜としらすのサラダ くだもの	牛乳 焼そば	米、カレールウ じゃがいも、 やきそば麺	鶏小間肉、しらす 豚小間肉、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、もやし みかん 玉ねぎ、青海苔	牛乳 おかし

- ・乳児さんは朝のおやつに、おせんべいかクラッカーがでます。
- ・麦茶が出ます。
- ・2日は、節分の行事食です。
- ・23日は、誕生日会です。
- ・今月のくだものは、りんご、みかん、いちご、でます。
- ・献立は都合により変更することがあります。

