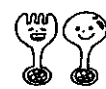


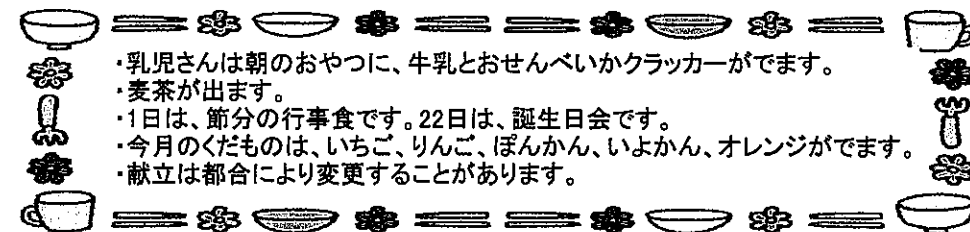
2019年2月 献立表

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	金	五目ごはん 大豆ハンバーグ スパゲティサラダ けんちん汁 ぼんかん	ウィンナーロールパン ラスク 牛乳	米、油、パン粉 スパゲティ、 エッグケアマヨネーズ 里芋、食パン さとう	油揚げ、豚挽き肉 大豆水煮、味噌 豆乳、 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにやく 絹さや、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、コーン ブロッコリー、大根 ねぎ、ぼんかん	牛乳 おかし
2	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) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、さとう、油 じゃがいも	豚小間肉、花鰹 白味噌 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン えのき、わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
3	日						
4	月	カレー 青菜としらすのサラダ りんご	きつねうどん 牛乳	米、じゃがいも、 油、カレールウ さとう、うどん	鶏小間肉、 しらす、 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、もやし、りんご ねぎ	牛乳 おかし
5	火	ビビンバ并 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・もやし) オレンジ	おからクッキー 牛乳	米、ごま油、ごま油 さとう、春雨 ホットケーキミックス オレンジ	豚挽き肉、白味噌 おから、豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん、 大根、きゅうり、コーン もやし、わかめ オレンジ	牛乳 おかし
6	水	ごはん 鶏肉の磯辺焼き れんこんきんぴら 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	コーンマヨトースト 牛乳	米、片栗粉、油 ごま、じゃがいも 食パン エッグケアマヨネーズ りんご	鶏もも肉、 白味噌 牛乳	あおのり、れんこん にんじん、絹さや たまねぎ、コーン、りんご	牛乳 おかし
7	木	ごはん さばの味噌煮 白菜の胡麻和え わかめスープ オレンジ	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、さとう、 ごま、 スパゲティ、	鯖、白味噌 絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛乳	白菜、にんじん、 わかめ、オレンジ 玉ねぎ、パセリ	牛乳 おかし
8	金	食パン クリームシチュー ひじきサラダ りんご	チャーハン 牛乳	食パン、油、じゃがいも 小麦粉、さとう 米、ごま、	鶏小間肉、 豆乳、 豚挽き肉、しらす 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、ひじき にんじん、きゅうり、 りんご、ねぎ	牛乳 おかし
9	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ナムル 味噌汁(麩・ねぎ) オレンジ	スイートポテト 牛乳	米、さとう さつま芋、さとう 黒ごま、油	鶏もも肉、大豆水煮 麩、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、絹さや もやし、きゅうり、わかめ ねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
10	日						
11	月						
12	火	ほうとううどん きゅうりとちくわのサラダ オレンジ	まぜごはん 牛乳	うどん、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ ごま、米	豚バラ肉、白味噌 ちくわ、 ツナ缶 牛乳	にんじん、白菜、白ねぎ ごぼう、きゅうり、 オレンジ、しめじ	牛乳 おかし
13	水	ごはん ぶりの重ね煮(ブリ大根) ひじきのごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ) りんご	黄な粉ボーロ 牛乳	米、さとう、ごま 里芋、小麦粉 油	ぶり、 油揚げ、白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	大根、もやし、ひじき にんじん、りんご	牛乳 おかし
14	木	大豆入りドライカレー ツナサラダ コンソメスープ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	米、小麦粉 米粉、油、黒砂糖	豚ひき肉、大豆水煮 ツナ缶、 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、きゅうり、キャベツ コーン、オレンジ、バナナ	牛乳 おかし
15	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 オレンジ	鮭わかめごはん 牛乳	食パン マカロニ、油、小麦粉 パン粉、 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉、豆乳 バルメザンチーズ 鮭、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ、にんじん きゅうり、キャベツ、もやし オレンジ、わかめ	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	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) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう じゃがいも、片栗粉 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、りんご	牛乳 おかし
17	日						
18	月	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) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、さとう、パン粉 油、食パン バター	鶏ひき肉、白味噌 花鰹、麩 ちりめん、 ピザ用チーズ 牛乳	れんこん、ねぎ、キャベツ にんじん、ほうれん草 いよかん あおのり	牛乳 おかし
19	火	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 五目煮豆 味噌汁(切干大根・小松菜) オレンジ	石垣まんじゅう 牛乳	米、さとう、 さつま芋 小麦粉 ごま、油 マーレードジャム	鶏もも肉 大豆水煮 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、こんにやく いんげん、切干し大根 小松菜、りんご	牛乳 おかし
20	水	食パン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(白菜、しめじ) りんご	ラーメン 牛乳	食パン、油、さとう ごま油、ごま 焼きそば麺	大豆水煮、豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、 白菜、しめじ いよかん、わかめ、ねぎ コーン	牛乳 おかし
21	木	ごはん かじきのサクサク焼き ミックスベジタブルソテー 豚汁 オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ パン粉、油 じゃが芋、里芋 マカロニ、さとう	かじき、豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 きなこ 牛乳	いんげん、にんじん コーン、ごぼう、ねぎ オレンジ	牛乳 おかし
22	金	ごはん ハヤシライス シルバーサラダ いちご	ココアクリームパン 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ バターロール コーンスターチ	豚バラ肉、 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト缶 きゅうり、いちご	牛乳 おかし
23	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 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 さつま芋、じゃが芋	豚小間肉、 白味噌 牛乳	ピーマン、もやし、 たまねぎ、しょうが わかめ、りんご パセリ	牛乳 おかし
24	日						
25	月	ごはん じゃがいものカントリー煮 コーンサラダ 豆乳スープ オレンジ	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	じゃがいも、油 さとう、ごま 米、	豚小間肉 豆乳 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ コーン、オレンジ	牛乳 おかし
26	火	ごはん 鮭の西京焼き きゅうりとわかめの酢の物 清汁(ちくわ・えのき) りんご	焼そば 牛乳	米、さとう 焼きそば麺	鮭、白味噌 しらす、ちくわ 豚小間肉 牛乳	きゅうり、わかめ、みかん缶 えのき、りんご もやし、にんじん、玉ねぎ あおのり	牛乳 おかし
27	水	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) オレンジ	肉まん 牛乳	米、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、さとう 強力粉、薄力粉 ごま油、片栗粉	鶏もも肉、厚揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	もやし、ぼんかん たまねぎ、にんじん、しょうが 干しいたけ	牛乳 おかし
28	木	きのこうどん カレーきんぴら (じゃが芋・にんじん・ピーマン) りんご	ケチャップごはん 牛乳	うどん、 じゃがいも、油 米、	豚小間肉、 牛乳	わかめ、しめじ、にんじん ねぎ、ピーマン、いよかん たまねぎ、グリーンピース	牛乳 おかし



- ・乳児さんは朝のおやつに、牛乳とおせんべいかクラッカーがです。
- ・麦茶が出ます。
- ・1日は、節分の行事食です。22日は、誕生日会です。
- ・今月のくだものは、いちご、りんご、ぼんかん、いよかん、オレンジがです。
- ・献立は都合により変更することがあります。