



2月の献立表

2023年02月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
01 水	きゅうり スティック	ご飯 すまし汁(お麸・人参) 豚肉のごまみそだれ 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、コッペパン、さといも、なたね油、焼ふ、きび砂糖、ごま油、オリーブ油、すりごま	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、きな粉、豆みそ	はっさく、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、みつば、いんげん、しょうが	牛乳 きなこ揚げパン にんじんのマリネ
02 木	ゆで さつま芋	ビビンバ丼 みそ汁(かぶ・わかめ) たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、ごま油、ごま、きび砂糖、なたね油	豚ひき肉、豆乳、ハム(卵なし・乳含む)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネープル、きゅうり、大豆もやし、かぶ、ほうれんそう、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、チングンサイ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく、カットわかめ	お茶 チャーハン(ハム) 豆乳スープ
03 金 豆まさき	大根 スティック	おにっこごはん みそ汁(玉葱・なめこ) いわしのさんが焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、いわし、ちくわ、豆みそ、油揚げ	いちご、刻みこんぶ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、なめこ(ゆで)、にんじんジュース、ごぼう、しょうが、しそ、干しいたけ、干しうどり	牛乳 あかおに蒸しパン ごぼうスティック
04 土	煮干し	中華丼 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、もち米、片栗粉、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ	いちご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 炊き込みおこわ チーズ
06 月	チーズ	ドライカレー 福神漬け チーズサラダ フルーツ	胚芽米、なたね油、きび砂糖、小麦粉	豚ひき肉、チーズ、きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、いよかん、にんじん、福神漬、きゅうり、ピーマン、にんにく	お茶 きび団子 煮干し
07 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 魚の梅みそ焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、蒸し切干しいも、さといも、きび砂糖	たら、鶏もも肉、淡色みそ	りんご、はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、うめ干し、万能ねぎ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 うどん(鶏肉) 干し芋
08 水	粉ふき芋	コッペパン 白菜のスープ 鶏ささみのピカタ スペゲティサラダ フルーツ	コッペパン(卵・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(卵・卵なし)、きび砂糖、なたね油、小麦粉	鶏ささみ、油揚げ、卵、ツナ油漬缶、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、キャベツ、はくさい、きゅうり、コーン缶、しめじ、にんじん	お茶 いなり寿司 大根スティック
09 木 あか ホットケーキ	プロッコリー のごま和え	ご飯 みそ汁(チンゲン菜、玉ねぎ) ぶり大根 かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、なたね油	牛乳、ぶり、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	いちご、かぼちゃ、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
10 金 異年齢 クッキング	チーズ	ご飯 豆腐みそ汁(しめじ) 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	デコポン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、焼きのり	牛乳 ポテトもち 人参スティック (しょうゆ)
13 月	干し芋	ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) さばの照り焼き ほうれん草の炒め物 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・卵なし)、油	牛乳、さば、生揚げ、とろけるチーズ、ハム(卵なし・乳含む)、鶏もも肉、豆みそ	いよかん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、こんぶ(だし用)	牛乳 ピザトースト こんぶ
14 火	人参 スティック	しょう油ラーメン さつまいものバター焼き (チーズ) フルーツ	生中華めん、胚芽米、さつまいも、焼ふ、なたね油、ごま油	鶏がらスープ、焼き豚、鶏もも肉、バター、粉チーズ	オレンジ・ネープル、コーン缶、もやし、キャベツ、万能ねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しらたき、いんげん、にんにく、しょうが、わかめ(乾)、干しいたけ	お茶 五目ご飯 すまし汁 (麸・わかめ・万能ねぎ)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー590kcal・たんぱく質24.1g・脂質17.5g)
材料の食材は都合により変更になる場合があります。

3日(金)は節分メニュー、24日(金)は誕生会メニューです。

9日(木)あか組でホットケーキを焼きます。

10日(金)きいろ組・みどり組、27日きみどり組でクッキングをする予定です。



献 立 表



2023年02月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
15 水	きゅうり スティック	ご飯 すまし汁(お麸・人参) 豚肉のごまみそだれ 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、コッペパン、さといも、なたね油、焼ふ、きび砂糖、ごま油、オリーブ油、すりごま	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、きな粉、豆みそ	はっさく、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、みつば、いんげん、しょうが	牛乳 きなこ揚げパン にんじんのマリネ
16 木	ゆで さつま芋	ビビンバ丼 みそ汁(かぶ・わかめ) たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、ごま油、ごま、きび砂糖、なたね油	豚ひき肉、豆乳、ハム(卵なし・乳含む)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、きゅうり、大豆もやし、かぶ、ほうれんそう、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、チーズグレイン、えのきだけ、コーン缶、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく、カットわかめ	お茶 チャーハン(ハム) 豆乳スープ
17 金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) いわしのさんが焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、いわし、ちくわ、豆みそ	いちご、刻みこんぶ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、なめこ(ゆで)、しょうが、しそ	牛乳 さつま芋蒸しパン ごぼうスティック
18 土	煮干し	中華丼 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、もち米、片栗粉、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ	いちご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 炊き込みおこわ チーズ
20 月	チーズ	ドライカレー 福神漬け チーズサラダ フルーツ	胚芽米、なたね油、きび砂糖、小麦粉	豚ひき肉、チーズ、きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、いよかん、にんじん、福神漬、きゅうり、ピーマン、にんにく	お茶 きび団子 煮干し
21 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 魚の梅みそ焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、蒸し切干しいも、さといも、きび砂糖	たら、鶏もも肉、淡色みそ	りんご、はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、うめ干し、万能ねぎ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 うどん(鶏肉) 干し芋
22 水	粉ふき芋	コッペパン 白菜のスープ 鶏ささみのピカタ スペゲティサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、なたね油、小麦粉	鶏ささみ、油揚げ、卵、ツナ油漬缶、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、キャベツ、はくさい、きゅうり、コーン缶、しめじ、にんじん	お茶 いなり寿司 大根スティック
24 金 <small>誕生日会</small>	こんぶ	ご飯 みそ汁(大根・ごぼう) メンチかつ はるさめサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、きび砂糖、はるさめ、なたね油、小麦粉、ごま油、	牛乳、豚ひき肉、クリームチーズ、生クリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、バター、チーズ	いちご、きゅうり、デコポン(幼児)、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ごぼう、にんじん、コーン缶、レモン果汁	牛乳・デコポン(幼児) チーズケーキ(乳児) スコーン(チーズ)
25 土	煮干し	インディアンスパゲッティ スープ(もやし・ベーコン) フルーツ	胚芽米、蒸し切干しいも、なたね油、ごま(むき)	豚肉(肩ロース・脂身付)、ベーコン(卵なし・乳含む)、かつお節	みかん、トマト、たまねぎ、もやし、ピーマン、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 干し芋
27 月 <small>きみどり クッキング</small>	干し芋	ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) さばの照り焼き ほうれん草の炒め物 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、油	牛乳、さば、生揚げ、ところどころチーズ、ハム(卵なし・乳含む)、鶏もも肉、豆みそ	いよかん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、こんぶ(だし用)	牛乳 ピザトースト こんぶ
28 火	人参 スティック	しょう油ラーメン さつまいものバター焼き (チーズ) フルーツ	生中華めん、胚芽米、さつまいも、焼ふ、なたね油、ごま油	鶏がらスープ、焼き豚、鶏もも肉、バター、粉チーズ	オレンジ・ネーブル、コーン缶、もやし、キャベツ、万能ねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しらたき、いんげん、にんにく、しょうが、わかめ(乾)、干しいたけ	お茶 五目ご飯 すまし汁 (麸・わかめ・万能ねぎ)

今月の果物は、いちご、オレンジ、りんご、みかん等になります。

