

平成 29 年 度 2 月 献 立 表

ひまわりいしうち保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名			
				血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	
	木	ごはん・すき焼き風煮 和風サラダ・フルーツ	カレーパン 牛乳	牛肉・焼き豆腐・わかめ ちりめん・牛ミンチ 牛乳	ごはん・麩・サラダ油 砂糖・パン・じゃがいも 春雨・カレールウ	白菜・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・春菊 フルーツ	
★	金	恵方巻・つみれ汁 フルーツ	フルーツポンチ 牛乳	かにかま・卵・海苔 豆腐・いわしのつみれ 大豆・牛乳	ごはん・マヨネーズ 白玉粉	きゅうり・葉ねぎ・白菜・人参 生しいたけ・パイン缶・みかん缶 黄桃缶・フルーツ	
★	土	カレーうどん・粉ふきいも フルーツ	お菓子 牛乳	牛肉・スキムミルク・青のり 牛乳	うどん・サラダ油 じゃがいも・カレールウ	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・フルーツ	
	月	ごはん・ちくわの磯部揚げ ひじきサラダ・フルーツ	さつまいもケーキ 牛乳	ちくわ・チーズ・ひじき ちりめん・ロースハム 卵・青のり・牛乳	ごはん・小麦粉・サラダ油 砂糖・ベーキングパウダー さつまいも・ごま・バター	小松菜・キャベツ・レモン汁 フルーツ	
	火	ごはん・ビーフシチュー フレンチサラダ・フルーツ	黒ごまトースト 牛乳	牛肉・ロースハム 牛乳	ごはん・じゃがいも シチューの素・サラダ油 砂糖・パン・黒ごま・バタ-	人参・玉ねぎ・グリーンピース しめじ・きゅうり・キャベツ コーン・フルーツ	
	水	ごはん・鶏肉の照り煮 白菜のおひたし・フルーツ	お好み焼き 牛乳	鶏もも肉・かつお節 ロースハム・いりこ 卵・青のり・牛乳	ごはん・砂糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・さやいんげん 葉ねぎ・しめじ・白菜・キャベツ コーン・フルーツ	
	木	ごはん・魚のオーロラソース ブロッコリーサラダ マカロニスープ・フルーツ	フルーツサンド 牛乳	白身魚・牛乳	ごはん・小麦粉・パン粉 サラダ油・マヨネーズ 砂糖・マカロニ・パン ホイップ	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 小松菜・セロリー・黄桃缶 パイン缶・ケチャップ・フルーツ	
	金	ごはん・大根と豚肉の煮物 春雨サラダ・フルーツ	じゃがバター 牛乳	豚肉・油揚げ・牛乳 ロースハム	ごはん・サラダ油・砂糖 春雨・マヨネーズ・バター じゃがいも	大根・大根葉・人参・生姜・コーン きゅうり・フルーツ	
10	土	参観日 お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来て下さい)					
	火	ごはん・八宝菜 小松菜のごま和え・フルーツ	あべかわマカロニ 牛乳	豚肉・うずら卵・えび ちりめん・きなこ・牛乳	ごはん・サラダ油・砂糖 かたくり粉・ごま マカロニ	人参・玉ねぎ・白菜・ピーマン コーン・干しいたけ・小松菜 フルーツ	
	水	ごはん・魚のおろし煮 豚汁・フルーツ	クッキー 牛乳	白身魚・豚肉・みそ・卵 牛乳	ごはん・かたくり粉・里芋 サラダ油・板こんにやく 砂糖・バター・小麦粉	大根・人参・葉ねぎ・ごぼう フルーツ	
	木	ごはん・ポークビーンズ 切干大根のごまネーズ・フルーツ	コンソメポテト 牛乳	豚肉・大豆・ロースハム 牛乳	ごはん・じゃがいも ごま・サラダ油・砂糖 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ 切り干し大根・小松菜・フルーツ	
	金	うどん・かきあげ ほうれん草のおひたし・フルーツ	かぼちゃ団子 牛乳	えび・かつお節・牛乳 ちりめん	うどん・さつまいも・砂糖 小麦粉・サラダ油・白玉粉	葉ねぎ・れんこん・人参・玉ねぎ ピーマン・ほうれん草・かぼちゃ フルーツ	
★	土	みそラーメン ブロッコリーのおかか和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉・かまぼこ・わかめ みそ・かつお節・牛乳	中華麺	玉ねぎ・人参・もやし・コーン 葉ねぎ・ブロッコリー・フルーツ	
	月	ごはん・鮭のムニエル さつま汁・フルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭・豚肉・豆腐・みそ 油揚げ・スキムミルク 牛乳	ごはん・小麦粉・砂糖 バター・さつまいも ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参・大根・ごぼう 葉ねぎ・フルーツ	
	火	ごはん・酢豚 パンサンスー・フルーツ	じゃこトースト 牛乳	肉団子・卵・かまぼこ ちりめん・牛乳	ごはん・サラダ油・パン 砂糖・春雨・かたくり粉 ごま・ごま油・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり 干しいたけ・パセリ ケチャップ・フルーツ	
	水	ごはん・肉じゃが 大根なます・フルーツ	おふラスク 牛乳	牛肉・ちりめん・わかめ 牛乳	ごはん・じゃがいも・麩 糸こんにやく・サラダ油 砂糖・ごま・バター	玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根 フルーツ	
	木	ごはん・ツナコロッケ カリフラワーの甘酢和え みそけんちん汁・フルーツ	フルーツ ヨーグルト	ツナ缶・チーズ・豆腐 みそ・ヨーグルト スキムミルク	ごはん・じゃがいも・砂糖 板こんにやく・サラダ油 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根 カリフラワー・ごぼう・葉ねぎ 干しいたけ・フルーツ缶・フルーツ	
★	金	カレー キャベツとハムのサラダ フルーツ	お誕生日ケーキ 牛乳	牛肉・ロースハム・卵 わかめ・牛乳	ごはん・じゃがいも・砂糖 カレールウ・サラダ油 小麦粉・バター・ホイップ	人参・グリーンピース・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・フルーツ	
★	土	ミートスパゲティ コンソメスープ・フルーツ	お菓子 牛乳	牛ひき肉・チーズ わかめ・牛乳	スパゲティ・砂糖 サラダ油	人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ ホールトマト・ケチャップ・もやし トマトピューレ・コーン・フルーツ	
	月	ごはん・白菜と肉だんごのスープ キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	小松菜のケーキ 牛乳	肉団子・スキムミルク 卵・牛乳	ごはん・春雨・バター かたくり粉・砂糖 ホットケーキミックス	白菜・人参・葉ねぎ・生姜 干しいたけ・キャベツ・きゅうり 干しブドウ・小松菜・フルーツ	
	火	ごはん・ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし むらかもスープ・フルーツ	あげパン 牛乳	ぶり・ちりめん・卵 かつお節・きなこ 牛乳	ごはん・かたくり粉 砂糖・サラダ油・パン	小松菜・人参・玉ねぎ・パセリ フルーツ	
	水	ごはん・豆腐ナゲット ブロッコリー・ポテトサラダ フルーツ	ごま団子 牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵 牛乳	ごはん・パン粉・小麦粉 サラダ油・じゃがいも マヨネーズ・ごま・白玉粉 あんこ	人参・きゅうり・コーン ブロッコリー・フルーツ	

★印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来て下さい。