

令和 2年度 2月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
節分	1 月	ごはん フルーツ 筑前煮 小松菜のお浸し	牛乳かん お茶	鶏肉 昆布 かつお節 寒天 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ごぼう 大根 いんげん 干しいたけ 小松菜 キャベツ みかん缶
	2 火	恵方巻 いわしのつみれ汁 もやしカレーサラダ	さつま芋と大豆の かりんとう 牛乳	いわし のり ツナ 大豆 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 黒ごま 片栗粉 さつま芋	人参 生姜 大根 えのき茸 葱 もやし 小松菜 キャベツ きゅうり コーン
	3 水	パン フルーツ 豆腐ナゲット 白菜のコーンクリーム煮	小松菜としらすの おむすび 牛乳	鶏肉 豆腐 ウィンナー 豆乳 しらす干し 牛乳	パン 片栗粉 米粉 米	玉葱 人参 白菜 コーン グリーンピース 小松菜
	4 木	ごはん フルーツ 回鍋肉 小松菜とひじきの白和え	ヨーグルト お茶	豚肉 赤みそ ひじき 豆腐 ヨーグルト	米 ごま こんにやく	たけのこ キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 小松菜
	5 金	ごはん フルーツ 鱈のごまみそ焼き 切干大根の煮物	きな粉トースト いりこ 牛乳	鱈 みそ 油揚げ いりこ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 食パン マーガリン	人参 切干大根 いんげん 干しいたけ
	6 土	ひじきスパゲティ キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	スパゲティ	いんげん ごぼう 人参 キャベツ
	8 月	ごはん フルーツ 凍り豆腐のオランダ煮 大根のり和え	フルーツミックスゼリー 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 のり ツナ 寒天 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 ごま油	たけのこ いんげん 干しいたけ 人参 玉葱 ごぼう 大根 レモン フルーツミックスジュース
	9 火	パン フルーツ 白身魚のカレームニエル 鶏ひき肉と春雨のスープ	焼きみそむすび 牛乳	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳	パン 米粉 春雨 片栗粉 ごま油 ごま 米	干しいたけ 人参 生姜 玉葱 もやし 葱
	10 水	ごはん フルーツ ささみのかわり衣焼き 豆みそ和え	ポップコーン いりこ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 大豆 いりこ みそ 青のり 牛乳	米 マヨネーズ ごま 片栗粉 さつま芋 ポップコーン	いんげん コーン 人参 生姜
	12 金	ごはん フルーツ 肉団子の豆乳汁 キャベツの塩昆布和え	豆腐ブラウニー 牛乳	豚肉 豆腐 白みそ 豆乳 昆布 牛乳	米 ごま油 米粉 片栗粉	生姜 大根 人参 白菜 葱 もやし キャベツ 小松菜 干しいたけ
13 土	みそ煮込みうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 青のり 牛乳	うどん じゃが芋	干しいたけ 玉葱 人参 ほうれん草	
15 月	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 じゃこサラダ	プリン 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳 ホエイパウダー しらす干し	米 じゃが芋	人参 玉葱 生姜 いんげん キャベツ もやし	
16 火	ごはん フルーツ 白身魚のゆかり揚げ 大豆とひじきのごまみそサラダ	シュガートースト 牛乳	白身魚 大豆 ひじき みそ 牛乳	米 小麦粉 食パン マヨネーズ マーガリン ごま油 ごま	キャベツ 人参 しそ	
17 水	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨の中華和え	お麩ラスク いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ かまぼこ いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 お麩 春雨 マーガリン 片栗粉	干しいたけ 人参 玉葱 ニラ もやし 生姜 ちんげん菜 コーン	
18 木	パン フルーツ ハッシュドポーク フレンチサラダ	磯辺むすび 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	パン 米 ごま ごま油	玉葱 人参 しめじ トマト缶 グリーンピース コーン キャベツ 小松菜	
19 金	塩むすび フルーツ 豚肉と白菜のあんかけうどん キャベツとわかめの酢の物	あべ川マカロニ 牛乳	豚肉 かまぼこ わかめ きな粉 牛乳	米 うどん 片栗粉 マカロニ	干しいたけ 人参 白菜 豆苗 生姜 キャベツ コーン しめじ	
20 土	生活発表会(給食なし)					
誕生日会	22 月	パン フルーツ 里芋コロッケ 野菜スープ	しそひじきむすび 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 里芋 じゃが芋 米	人参 玉葱 グリーンピース パセリ もやし キャベツ しそ
	24 水	ごはん フルーツ 豆腐ときのこの甘酢炒め もやしナムル	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 いりこ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 ごま油 ごま	玉葱 人参 しめじ エリンギ グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ
	25 木	冬野菜カレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ゼリー 牛乳	豚肉 豆乳ホイップ 寒天 牛乳	米 じゃが芋	玉葱 人参 大根 れんこん レーズン グリーンピース コーン レモン 小松菜 パイナップルジュース パイン缶 キャベツ
	26 金	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ	みかんヨーグルト お茶	白身魚 ヨーグルト	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 ピーマン コーン きゅうり
	27 土	中華丼 わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳 かまぼこ	米 片栗粉	玉葱 人参 白菜 ピーマン 生姜 たけのこ 干しいたけ もやし きくらげ

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。