

# 令和2年度 2月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園

※

※

※

※

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				〔素〕 血や肉になる	〔置〕 熱や力になる	〔緑〕 体の調子を整える
1	月	ごはん	八宝菜 バンサンスー フルーツ	豚肉 うずら卵 えび 卵 かまぼこ	油 かたくり粉 砂糖 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン コーン 干しいたけ 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆	ポテトおやき・牛乳	ちりめん 牛乳	じゃがいも 上新粉 ごま	小松菜
2	火	／	恵方巻 いわしのつみれ汁 フルーツ	卵 カニかまぼこ エビフライ 海苔 つみれ 絹豆腐	米 マヨネーズ	きゅうり 白菜 葱 しいたけ 人参 フルーツ
		☆	きなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	ロールパン 砂糖 バター	
3	水	ごはん	クリームシチュー キャベツと卵のサラダ フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ ハム 卵	じゃがいも シチューの素 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン フルーツ
		☆	黒ごまちゃんすこう・牛乳	牛乳	小麦粉 油 三温糖 黒ごま	
4	木	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーの塩炒め フルーツ	牛肉 焼き豆腐	麩 油 砂糖 油	白菜 玉ねぎ 人参 葱 春菊 ブロッコリー コーン しめじ キャベツ 人参 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	葱 コーン キャベツ
5	金	ごはん	赤魚のカレー揚げ 卵の花 生揚げのみそ汁 フルーツ	赤魚 おから 鶏ひき肉 生揚げ みそ	油 小麦粉 板こんにやく 砂糖 ごま油	人参 葱 玉ねぎ 人参 葱 かぼちゃ フルーツ
		☆	レーズン蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	レーズン
6	土	／	スパゲティイタリアン コンソメスープ フルーツ	ベーコン ウイナー 卵 粉チーズ わかめ	スパゲティ 油	人参 ピーマン 玉ねぎ ホールトマト しめじ ケチャップ 玉ねぎ 人参 コーン 葱 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
8	月	ごはん	チーズコロッケ キャベツのスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ スキムミルク わかめ ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 葱 フルーツ
		☆	白玉ポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	パイン缶 みかん缶 黄桃缶
9	火	ごはん	さばの塩焼き 卵焼き みそけんちん汁 フルーツ	さば 卵 豆腐 油揚げ みそ	里芋 板こんにやく 油	大根 ごぼう 人参 葱 干しいたけ フルーツ
		☆	じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	パン マヨネーズ	パセリ
10	水	／	チキンカレー 小松菜のチーズ和え フルーツ	鶏肉 チーズ ちりめん	米 じゃがいも カレールウ 油 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 フルーツ
		☆	プリンアラモード・牛乳	牛乳	プリンの素 ホイップ	チェリー缶
12	金	ごはん	魚のおろし煮 さつま汁 フルーツ	白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	小麦粉 油 さつまいも	大根 人参 葱 人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	おにぎり・牛乳	かつお節 塩昆布 牛乳	米	
13	土	／	ちゃんぽんめん 粉ふきいも フルーツ	豚肉 かまぼこ えび 青のり	中華麺 油 かたくり粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 葱 白菜 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
15	月	ごはん	鮭のムニエル 白菜と肉団子のスープ フルーツ	鮭 肉団子	小麦粉 バター 春雨 かたくり粉	白菜 人参 葱 生姜 干しいたけ フルーツ
		☆	フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
16	火	うどん	かきあげ 大根なます フルーツ	えび 卵 わかめ ちりめん	さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	葱 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 フルーツ
		☆	あんバターサンド・牛乳	あんこ 牛乳	ロールパン バター	
17	水	ごはん	肉豆腐 切干大根のごまネーズ フルーツ	牛肉 焼き豆腐 ハム	油 砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 葱 切干大根 小松菜 フルーツ
		☆	ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		