

# 令和3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                         |                                   |   |
|---|----|---|---|------------------------------|-----------------------------------|---|
|   |    |   |   | 血や肉になる                       | 熱や力になる                            | 体の調子を整える  |
| ※ | 1  | 火 | ごはん<br>白身魚のピカタ<br>豚汁<br>フルーツ                      | 白身魚 卵 粉チーズ<br>豚肉 豆腐 みそ       | 小麦粉<br>こんにゃく 里芋                   | パセリ<br>大根 人参 ごぼう 葱<br>フルーツ                          |
|   |    |   | ☆ <b>青のりラスク・牛乳</b>                                | 青のり 牛乳                       | フランスパン マヨネーズ                      |   |
| ※ | 2  | 水 | ごはん<br>凍り豆腐の炒め煮<br>ほうれん草とひじきのサラダ<br>フルーツ          | 凍り豆腐 えび 昆布<br>ハム ちりめん ひじき    | 油 砂糖 かたくり粉<br>油 砂糖 ごま             | 人参 しめじ グリンピース<br>ほうれん草 人参<br>フルーツ                   |
|   |    |   | ☆ <b>マシュマロクリスマス・牛乳</b>                            | 牛乳                           | コーンフレーク マシュマロ バター                 |   |
| ※ | 3  | 木 | 恵方巻<br>つみれ汁<br>フルーツ                               | 卵 エビフライ ツナ 海苔<br>つみれ 豆腐      | 米 マヨネーズ                           | きゅうり<br>葱 しいたけ 人参 白菜<br>フルーツ                        |
|   |    |   | ☆ <b>節分おやつ・牛乳</b>                                 | 牛乳                           | 上新粉 きびパウダー あんこ 砂糖                 |   |
| ※ | 4  | 金 | ごはん<br>八宝菜<br>バンサンスー<br>フルーツ                      | 豚肉 うずら卵 えび<br>卵 かまぼこ         | かたくり粉 砂糖 油<br>春雨 ごま油 油 ごま 砂糖      | 人参 玉ねぎ 白菜 ビーマン コーン<br>干しいたけ<br>人参 きゅうり 玉ねぎ<br>フルーツ  |
|   |    |   | ☆ <b>ごまみそクッキー・牛乳</b>                              | みそ 牛乳                        | 小麦粉 ごま ごま油 三温糖 油                  |   |
| ※ | 5  | 土 | みそラーメン<br>粉ふきいも<br>フルーツ                           | 豚肉 かまぼこ わかめ みそ<br>青のり        | 中華麺<br>じゃがいも                      | 玉ねぎ 人参 もやし コーン 葱<br>人参<br>フルーツ                      |
|   |    |   | ☆ <b>お菓子・牛乳</b>                                   | 牛乳                           | お菓子                               |   |
| ※ | 7  | 月 | ごはん<br>まりあげ<br>春雨サラダ<br>フルーツ                      | 豆腐 鶏ひき肉 ひじき<br>ハム            | かたくり粉 油 砂糖 パン粉<br>春雨 マヨネーズ        | 葱 生姜 玉ねぎ<br>人参 コーン きゅうり<br>フルーツ                     |
|   |    |   | ☆ <b>餃子ピザ・牛乳</b>                                  | チーズ ウインナー 牛乳                 | 餃子の皮                              | ピーマン コーン ケチャップ                                      |
| ※ | 8  | 火 | ごはん<br>さばの塩焼き<br>小松菜のソテー<br>かぼちゃのみそ汁<br>フルーツ      | さば<br>ハム ちりめん<br>油揚げ みそ 煮干し粉 | 油                                 | 小松菜 人参<br>かぼちゃ 玉ねぎ 葱<br>フルーツ                        |
|   |    |   | ☆ <b>白玉ポンチ・牛乳</b>                                 | 牛乳                           | 白玉粉                               | 黄桃缶 みかん缶 パイン缶                                       |
| ※ | 9  | 水 | ごはん<br>カレー豆腐<br>かぶの甘酢和え<br>フルーツ                   | 豆腐 牛ひき肉<br>ちりめん わかめ          | 油 カレールウ かたくり粉<br>ごま 砂糖            | 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース<br>かぶ 人参<br>フルーツ                 |
|   |    |   | ☆ <b>きなこのカップケーキ・牛乳</b>                            | きなこ 豆乳 牛乳                    | 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー                |   |
| ※ | 10 | 木 | わかめむすび<br>鶏肉のからあげ<br>マカロニサラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>フルーツ | わかめの素<br>鶏肉<br>卵 ベーコン        | 米<br>かたくり粉 油<br>マカロニ マヨネーズ<br>ごま油 | キャベツ 人参 きゅうり コーン<br>チンゲン菜 玉ねぎ 人参<br>フルーツ            |
|   |    |   | ☆ <b>クレープ・牛乳</b>                                  | 牛乳                           | クレープシート ホイップ                      | いちご 黄桃缶 パイン缶  |
| ※ | 12 | 土 | 豚肉と白菜のあんかけうどん<br>いんげんのごま和え<br>フルーツ                | 豚肉                           | うどん 油 砂糖 かたくり粉<br>ごま 砂糖           | 白菜 人参 小松菜 しめじ<br>いんげん 人参<br>フルーツ                    |
|   |    |   | ☆ <b>お菓子・牛乳</b>                                   | 牛乳                           | お菓子                               |   |
| ※ | 14 | 月 | ごはん<br>鶏肉の甘酢あんかけ<br>切干大根のパリパリサラダ<br>フルーツ          | 鶏肉<br>ひじき                    | 小麦粉 油<br>マヨネーズ ごま油 ごま             | トマト 玉ねぎ きゅうり<br>切干大根 きゅうり 人参<br>フルーツ                |
|   |    |   | ☆ <b>ブラウニー・牛乳</b>                                 | 豆乳 牛乳                        | 米粉 さつまいも 砂糖 油<br>ベーキングパウダー        |   |
| ※ | 15 | 火 | ごはん<br>麻婆白菜<br>小松菜のおひたし<br>フルーツ                   | 豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ<br>かつお節      | ごま かたくり粉 油 砂糖                     | 人参 玉ねぎ 葱 白菜<br>小松菜 人参<br>フルーツ                       |
|   |    |   | ☆ <b>クラッカーサンド・牛乳</b>                              | ハム チーズ 牛乳                    | クラッカー いちごジャム                      | きゅうり  |
| ※ | 16 | 水 | ごはん<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーの塩炒め<br>フルーツ              | 豚肉                           | 油<br>油                            | ビーマン 玉ねぎ 人参 ケチャップ<br>ブロッコリー しめじ コーン キャベツ 人参<br>フルーツ |
|   |    |   | ☆ <b>ヨーグルト・いりこ</b>                                | ヨーグルト いりこ                    |                                   |   |