

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