

令和 4年度 2月献立表

ひまわりさかえこども園

節分
メニュー

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	
1	水	ごはん フルーツ 鯖のごま焼き 切干大根の煮物	ポップコーン いりこ 牛乳	鯖 さつまいも揚げ いりこ 牛乳	米 ポップコーン ごま	切干大根 いんげん 人参 干し椎茸	
2	木	パン フルーツ さつま芋コロッケ 五目スープ	ピラフむすび 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 米 ごま油	玉葱 人参 いんげん もやし キャベツ 干し椎茸 コーン パセリ	
3	金	恵方巻き フルーツ いわしのつみれ汁 いんげんのごま和え	赤鬼ゼリー 牛乳	鰯 豆腐 のり ツナ さつまいも揚げ 牛乳 豆乳ホイップ	米 マヨネーズ ごま こしあん	きゅうり 人参 大根 えのき茸 キャベツ いんげん コーン 葱	
4	土	中華風混ぜご飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま油	人参 しめじ エリンギ 生姜 玉葱 葱 干し椎茸 いんげん	
6	月	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 キャベツのしそひじき和え	クラッカーサンド (あんこ) 牛乳	豚肉 赤みそ 豆腐 ちくわ ひじき 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 クラッカー こしあん	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 キャベツ 小松菜 干し椎茸 しそ	
7	火	塩むすび フルーツ ちゃんぽん風うどん 磯香和え	じゃこトースト 牛乳	豚肉 かまぼこ 豆乳 のり ちくわ しらす干し 青のり 牛乳	米 うどん パン ごま油 マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ 葱 生姜 にんにく コーン きくらげ 小松菜 干し椎茸	
8	水	パン フルーツ 野菜たっぷりポトフ スパゲティサラダ	ゆかりむすび 牛乳	ウインナー ツナ 牛乳	パン じゃが芋 米 スパゲティ マヨネーズ	大根 人参 キャベツ 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン きゅうり しそ	
9	木	ごはん フルーツ お好みボール 白菜のみそ汁	ちんすこう 牛乳	豚肉 青のり かつお節 煮干しいりこ みそ 牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ	米 小麦粉	キャベツ 人参 もやし 葱 玉葱 白菜 豆苗 コーン	
10	金	ごはん フルーツ 白身魚のあんかけ 肉みそ納豆	お麩ラスク いりこ 牛乳	白身魚 豚肉 納豆 みそ いりこ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 お麩	玉葱 人参 ピーマン 葱 生姜	
13	月	パン フルーツ チキンピーンズ 白雪サラダ	焼きおむすび 牛乳	鶏肉 大豆 おから 牛乳	パン じゃが芋 米 マヨネーズ	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ いんげん コーン	
14	火	ごはん フルーツ 筑前煮 春雨の中華サラダ	豆腐ブラウニー 牛乳	鶏肉 昆布 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 こんにやく 春雨 じゃが芋 ごま ごま油 小麦粉	人参 ごぼう 大根 もやし 小松菜 コーン いんげん 干し椎茸	
15	水	ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ けんちん汁	ほうれん草蒸しパン 牛乳	白身魚 青のり 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 里芋 こんにやく	大根 人参 ごぼう 豆苗 ほうれん草	
16	木	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト	あべ川マカロニ 牛乳	豚肉 ウインナー きな粉 牛乳	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 ピーマン もやし しめじ 生姜 パセリ	
17	金	ごはん フルーツ 高野豆腐のみそ煮 根菜ときのこのマヨネーズ和え	ジャムパン いりこ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 みそ いりこ 牛乳	米 こんにやく さつま芋 マヨネーズ パン いちごジャム	玉葱 人参 生姜 ごぼう しめじ エリンギ コーン いんげん 干し椎茸 たけのこ	
18	土	保 育 参 観 日					
20	月	ごはん フルーツ 春雨と豚肉の炒め物 ほうれん草とひじきの白和え	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 いりこ 牛乳	米 春雨 ごま油 ごま こんにやく じゃが芋	チンゲン菜 玉葱 キャベツ 人参 生姜 干し椎茸 ほうれん草	
21	火	ごはん フルーツ 鶏天のおろしポン酢 フォアのスープ	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 寒天 牛乳	米 小麦粉 ごま油 片栗粉 米粉麺	大根 人参 葱 チンゲン菜 玉葱 もやし 干し椎茸 りんごジュース	
22	水	パン フルーツ 白身魚のピザ焼き キャベツのコンクリームスープ	きつねむすび 牛乳	白身魚 豆乳 油揚げ 牛乳	パン マヨネーズ 米 ごま	玉葱 人参 ピーマン コーン キャベツ パセリ	
24	金	冬野菜カレー 野菜サラダ フルーツ	猫ケーキ 牛乳	鶏肉 豆乳 きな粉 豆乳ホイップ 牛乳	米 里芋 じゃが芋 小麦粉 こしあん	玉葱 人参 大根 れんこん ごぼう いんげん 干しぶどう キャベツ 小松菜 コーン	
25	土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ ごま油	人参 玉葱 しめじ キャベツ 豆苗 トマト缶 パセリ	
27	月	ごはん フルーツ 肉じゃが キャベツの梅和え	人参ドーナツ 牛乳	豚肉 おから 豆腐 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 いんげん 梅	
28	火	パン フルーツ ささみフライ ジュリアンスープ	鮭わかめむすび 牛乳	鶏肉 ウインナー 鮭 わかめ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 春雨 米	人参 玉葱 えのき茸 セロリ 大根 豆苗	

誕生日会

※パンは卵・乳成分は使用していません。

※マヨネーズはアレルギー対応のものを使用しています。