

令和4年度 2月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	廣 熱や力になる	緑 体の調子を整える
1	水	ごはん	白身魚のおろし煮 けんちん汁 フルーツ	白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ	小麦粉 油 里芋 油	大根 人参 葱 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	牛乳 卵	パン バター 砂糖	
2	木	うどん	かきあげ かぶの甘酢 フルーツ	えび 卵 わかめ ちりめん	油 小麦粉 さつまいも 砂糖 ごま	れんこん 人参 玉ねぎ ピーマン かぶ 人参 フルーツ
		☆	グラノーラクッキー・牛乳	牛乳 卵	小麦粉 バター 砂糖 グラノーラ	
3	金	恵方巻き	いわしのつみれ汁 小松菜のおひたし フルーツ	ウインナー 卵 海苔 つみれ 豆腐 かつお節	米 マヨネーズ 桜でんぶ	きゅうり 葱 白菜 しいたけ 人参 小松菜 人参 フルーツ
		☆	フルーツポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	パイン缶 黄桃缶 みかん缶
4	土	みそラーメン	大根なます フルーツ	豚肉 かまぼこ わかめ みそ わかめ ちりめん	中華麺 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし 葱 大根 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
6	月	ごはん	鮭のムニエル 肉みそ納豆 じゃがいものみそ汁 フルーツ	鮭 豚ひき肉 納豆 みそ 油揚げ みそ 煮干し粉	小麦粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 葱 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	チーズ蒸しパン・牛乳	牛乳 スキムミルク チーズ	ホットケーキミックス 砂糖 油	
7	火	ごはん	鶏肉の葱ポン酢炒め チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	鶏肉 ちりめん	油 砂糖 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ パプリカ 葱 チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆	あんバタートースト・牛乳	牛乳	パン あんこ バター	
8	水	ごはん	生揚げのごまみそ焼き 金平れんこん かぶのスープ フルーツ	生揚げ みそ 豚肉 ベーコン	砂糖 ごま ごま油 ごま 砂糖	れんこん 人参 ピーマン かぶ 玉ねぎ フルーツ
		☆	みたらしいも・牛乳	牛乳	じゃがいも かたくり粉 砂糖	
9	木	エビフライカレー	人参とひじきのサラダ フルーツ	ツナ エビフライ スキムミルク ハム ちりめん ひじき	米 じゃがいも カレルウ 油 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
		☆	お誕生日ケーキ・牛乳	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖 バター ホイップ	ネクター 黄桃缶 さくらんぼ缶
10	金	ごはん	肉豆腐 小魚和え フルーツ	牛肉 焼き豆腐 ちりめん	油 砂糖	玉ねぎ 人参 葱 しめじ ほうれん草 もやし 人参 白菜 フルーツ
		☆	アップルパイ・牛乳	牛乳	餃子の皮 砂糖 バター	りんご レモン
13	月	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 切干大根の甘酢和え フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ハム	油 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖	しめじ グリンピース 人参 切干大根 人参 フルーツ
		☆	おにぎり・牛乳	牛乳 塩昆布	米	枝豆
14	火	ごはん	ぶりの照り焼き かぼちゃサラダ シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	ぶり ツナ 豚肉	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり コーン ごぼう 竹の子 しいたけ 水菜 フルーツ
		☆	ブラウニー・牛乳	牛乳 豆乳	米粉 砂糖 さつまいも 白玉粉 ベーキングパウダー	
15	水	ごはん	八宝菜 いんげんのおかか和え フルーツ	豚肉 うずら卵 えび かつお節	油 かたくり粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン コーン しいたけ いんげん 人参 フルーツ
		☆	きなこサンド・牛乳	牛乳 きなこ	パン バター 砂糖	
16	木	ごはん	豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ フルーツ	豚肉	油 油 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参 フルーツ
		☆	バナナヨーグルト・いりこ	スキムミルク ヨーグルト いりこ		バナナ
17	金	ごはん	白身魚の西京焼き 人参しりしり 豚汁 フルーツ	白身魚 みそ 豚肉 みそ	砂糖 ごま 油 里芋 板こんにゃく	人参 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	

