

令和 5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	木	ごはん フルーツ 肉じゃが ささみとブロッコリーの中華和え	おからと黒ごまの サクサクサブレ 牛乳	豚肉 鶏肉 おから 豆乳 牛乳	米 こんにやく 小麦粉 じゃが芋 ごま ごま油	玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー いんげん コーン
2	金	恵方巻き フルーツ いわしのつみれ汁 もやしのカレーサラダ	鬼ケーキ 牛乳	いわし のり ツナ 豆腐 みそ 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 こしあん	きゅうり 人参 大根 玉葱 葱 もやし 小松菜 キャベツ ほうれん草 コーン
3	土	鶏ごぼうの和風スパゲティ 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	スパゲティ じゃが芋	人参 ごぼう 小松菜 玉葱 干し椎茸
5	月	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 大根の甘酢和え	パインゼリー 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 寒天 牛乳	米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 大根 グリンピース 干し椎茸 パインジュース
6	火	ごはん フルーツ ハンバーグの和風ソースかけ 白菜のコンソメ炒め	人参ドーナツ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 ウィンナー おから 牛乳	米 パン粉 小麦粉 片栗粉	人参 玉葱 しめじ えのき茸 白菜 いんげん コーン
7	水	パン 付け合わせ フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 切干大根のナポリタン	そぼろむすび 牛乳	白身魚 ウィンナー 鶏肉 牛乳	パン マヨネーズ 米 ごま	玉葱 人参 もやし ピーマン 切干大根 トマトジュース 小松菜 生姜 パセリ コーン
8	木	ごはん フルーツ お好みボール 五目スープ	ちんすこう 牛乳	豚肉 青のり かつお節 牛乳	米 小麦粉 ごま油	キャベツ 人参 もやし 葱 大根 玉葱 小松菜 コーン 干し椎茸
9	金	ごはん フルーツ 回鍋肉 さつま芋サラダ	中華ごまあんパン いりこ 牛乳	豚肉 みそ いりこ 牛乳	米 マヨネーズ さつま芋 パン こしあん ごま ごま油	キャベツ 人参 玉葱 生姜 ピーマン きゅうり たけのこ コーン
10	土	チキンライス キャベツスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米	人参 玉葱 キャベツ コーン グリンピース パセリ
13	火	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨の中華和え	お麩ラスク 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ みそ 鶏肉 牛乳	米 ごま ごま油 春雨 お麩 片栗粉	人参 玉葱 もやし ニラ 小松菜 干し椎茸 生姜 コーン
14	水	わかめごはん フルーツ 鶏団子と白菜の豆乳汁 ウィンナーポテのオープン焼き	豆腐ブラウニー 牛乳	鶏肉 豆腐 豆乳 わかめ みそ ウィンナー 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉	人参 大根 白菜 葱 生姜 玉葱 干し椎茸 コーン パセリ
15	木	パン 付け合わせ 鶏ささみのブラウンソースかけ ワンタンスープ フルーツ	磯辺むすび 牛乳	鶏肉 青のり 牛乳	パン 米 片栗粉 餃子の皮 ごま ごま油	玉葱 人参 しめじ もやし ニラ 干し椎茸 パセリ
16	金	ごはん フルーツ 鯖のみそ煮 付け合わせ 塩昆布のスパゲティサラダ	揚げパン いりこ 牛乳	鯖 みそ ツナ 昆布 きな粉 いりこ 牛乳	米 スパゲティ パン 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	人参 生姜 きゅうり キャベツ コーン
17	土	保 育 参 観 日				
19	月	パン フルーツ コロッケ 付け合わせ もずくスープ	しらすと小松菜の おむすび 牛乳	豚肉 もずく しらす干し 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 里芋 じゃが芋 米 ごま ごま油	キャベツ 人参 玉葱 豆苗 えのき茸 グリンピース 小松菜 干し椎茸
20	火	塩むすび フルーツ みそちゃんぽんうどん ひじきとほうれん草の白和え	ミートソース蒸しパン 牛乳	豚肉 豆腐 豆乳 かまぼこ みそ ひじき 牛乳	米 うどん こんにやく ごま ごま油 小麦粉 片栗粉	キャベツ もやし 玉葱 トマト缶 人参 葱 ほうれん草 にんにく 生姜 干し椎茸 きくらげ コーン パセリ
21	水	ごはん フルーツ 高野豆腐のオランダ煮 キャベツとしらすの甘酢和え	大豆おやき いりこ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 ツナ しらす干し 大豆 いりこ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 葱 たけのこ いんげん 干し椎茸
22	木	ごはん フルーツ いわしのトマトソース煮 切干大根の福神漬け和え	オレンジゼリー 牛乳	いわし 豆腐 寒天 牛乳	米 さつま芋 片栗粉	人参 玉葱 小松菜 トマト缶 大根 ピーマン たけのこ 切干大根 にんにく 生姜 オレンジジュース
24	土	あんかけチャーハン キャロットラベ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉	人参 玉葱 えのき茸 葱 キャベツ コーン レーズン
26	月	ビーンズカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉 大豆 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 りんご にんにく キャベツ 小松菜 いんげん レーズン コーン みかん缶
27	火	ごはん 付け合わせ 白身魚の葱甘酢だれ 肉みそ納豆 フルーツ	クラッカーサンド 牛乳	白身魚 豚肉 納豆 みそ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 クラッカー イチゴジャム	人参 白葱 生姜 小松菜 キャベツ 玉葱 葱
28	水	ごはん フルーツ 豚肉と生揚げの中華炒め 里芋といんげんのごまみそ和え	あべ川マカロニ いりこ 牛乳	生揚げ 豚肉 みそ さつま揚げ きな粉 いりこ 牛乳	米 里芋 ごま ごま油 マカロニ	人参 キャベツ ピーマン 玉葱 小松菜 生姜 いんげん たけのこ 干し椎茸 きくらげ
29	木	パン フルーツ チキンビーンズ フレンチサラダ	鮭わかめむすび 牛乳	鶏肉 大豆 ツナ わかめ 鮭 牛乳	パン じゃが芋 米	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 いんげん コーン

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。 ※パンは卵・乳成分は使用していません。

誕生日会