

令和6年度2月献立表

ひまわりいしうちこども園

※

※

※

○

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	昼食	みそラーメン カリフラワーサラダ フルーツ	中華麺 マヨネーズ	豚肉、みそ、かまぼこ、わかめ	もやし、玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ カリフラワー フルーツ	中華だし
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
03 月	昼食	恵方巻き いわしのかば焼き すまし汁 フルーツ	米、マヨネーズ 小麦粉、油、砂糖、片栗粉	卵、ツナ、かにかまぼこ、焼きのり いわし はんぺん、わかめ	きゅうり 葉ねぎ フルーツ	すし酢 しょうゆ だしの素、しょうゆ、塩
	午後おやつ	鬼プリン 牛乳	カスタードプリン、ホイップクリーム	牛乳		
04 火	昼食	ご飯 魚のおろし煮 小松菜のおひたし 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 油、小麦粉 じゃがいも	白身魚 かつお節 生揚げ、みそ、いりこ	大根、人参、葉ねぎ 小松菜、人参 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	サラダチーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
05 水	昼食	ご飯 麻婆白菜 バンサンスー フルーツ	米 油、ごま、片栗粉、砂糖 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ	白菜、人参、玉ねぎ、葉ねぎ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	パセリ	
06 木	昼食	ご飯 鮭のムニエル レパニラ炒め 豚汁 フルーツ	米 小麦粉、バター 砂糖 里芋、板こんにやく	鮭 鶏レバー 豚肉、みそ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	キャロット蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	スキムミルク 牛乳	人参	
07 金	昼食	ご飯 大豆の五目煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	米 油、砂糖	さつま揚げ、鶏肉、水煮大豆、こんぶ かつお節	玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ、干しいたけ ブロッコリー、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ、塩
	午後おやつ	スイートパンプキン 牛乳	バター、砂糖、コーンフレーク	牛乳	かぼちゃ、干しぶどう	
08 土	昼食	かやくうどん 粉ふき芋 フルーツ	うどん、砂糖 じゃがいも	卵、牛肉、かまぼこ、いりこ、油揚げ、わかめ あおのり	玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 こしょう、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
10 月	昼食	ご飯 クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、コーン フルーツ	コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	いちごジャム、クラッカー	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
12 水	昼食	ご飯 さばの煮付け みそけんちん汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 里芋、板こんにやく、油	さば 木綿豆腐、みそ、油揚げ	小松菜、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	しょうゆ、みりん だしの素
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイ缶	
13 木	昼食	ご飯 サクサクチキン 春菊とほうれん草のお浸し むらくもスープ フルーツ	米 コーンフレーク、マヨネーズ 片栗粉	鶏肉 かつお節、しらす干し 卵	ほうれん草、しゅんぎく、人参 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	しょうゆ、塩 しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	手作りクッキー（乳児） 青りんごゼリー（幼児） 牛乳	小麦粉、砂糖、バター ゼリーの素	卵 牛乳		
14 金	昼食	ご飯 チーズコロッケ 豚肉と小松菜と長ネギの中華スープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 ごま	牛ひき肉、サラダチーズ、スキムミルク 豚肉	人参、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、エリンギ、えのきたけ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 みりん、中華だし
	午後おやつ	手作りクッキー（幼児） 青りんごゼリー（乳児） 牛乳	小麦粉、砂糖、バター ゼリーの素	卵 牛乳		
15 土	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください）					
17 月	昼食	ご飯 はんぺんのはさみ焼き ほうれん草とひじきのサラダ フルーツ	米 ごま、油、砂糖	はんぺん、スライスチーズ、ハム ハム、しらす干し、ひじき	ほうれん草、人参 フルーツ	酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	きなこサンド 牛乳	ロールパン、バター、砂糖	きな粉 牛乳		
18 火	昼食	うどん かきあげ 里芋と小松菜のごま和え フルーツ	うどん 油、さつまいも、小麦粉 里芋、すりごま、砂糖	えび	葉ねぎ れんこん、玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜 フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素、塩 塩 しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト		ヨーグルト、スキムミルク	黄桃缶、パイ缶、みかん缶	