

2022年 令和4年

2月

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	火	(旧正月)黒米ごはん 魚天ぷら 中華風野菜炒め なかみ汁 果物	キング 卵 豚なかみ 豚肉 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 強力粉 黒糖	青のり 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが バナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
2日	水	強化あわごはん 鶏すき風煮 ごまかぼちゃ 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 油揚げ ウインナー 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま パン マヨネーズ	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ 胡瓜 りんご	保育乳 アメリカンドック	
3日	木	(節分)豆ピラフ さばの甘酢焼き お浸し そうめん汁 果物	鶏肉 さば 大豆 おから 卵 牛乳	米 油 片栗粉 そうめん 小麦粉 バターごま 砂糖	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 白菜 ねぎ オレンジ	保育乳 おからクック キ	
4日	金	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 ふ 油 ごま	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ りんご	保育乳 紅芋チップ プ カリカリ煮干し	
5日	土	ナポリタンス パゲイ チーズ ほうれん草スープ 果物	豚肉 豆腐 さけ 牛乳 チーズ	ス バゲ ティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マツ シュルム缶 ほうれん草 バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
7日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 バター ホットケーキMix ごま	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり 白菜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 サターアングギー	
8日	火	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン マヨネーズ	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーントースト	
9日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ 鶏肉 豆乳	沖繩そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ もやし こまつな 赤ピーマン もずく 乾しいたけ 人参 バナナ	保育乳 ふかし芋	
10日	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 甘辛だんご
11日	金	建国記念の日 (休園)					
12日	土	くふあじゅうしい ゴボウサラダ なすのみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ごぼう 胡瓜 なす こまつな バナナ	保育乳 タンナフアフルー	
14日	月	もずく丼 キャベツごま酢和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 油	もずく しょうが ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな 人参 ねぎ みかん	保育乳 チョコマフィン	
15日	火	強化玄米ごはん クリームシチュー きびなご唐揚げ 切干大根サラダ 果物	鶏肉 生クリーム きびなご ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま ぎょうざの皮	セロリー 人参 玉葱 ブロッ コサ しめじ 切干大根 胡瓜 ピーマン コーン缶 りんご	保育乳 ピザトースト	
16日	水	麦ごはん 魚フライタルソース 白菜の炒め煮 レバーのおつゆ 果物	魚 卵 ツナ缶 豚 レバー 豚肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨ ネーズ さつま芋	赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 ブロッ コサ しめじ 人参 大根 なら にんにく パイン缶	保育乳 あんぱん	
17日	木	ドライカレー 粉ふき芋 ホウレン草じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 パン バター 砂糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ キャベツ ほうれん草 あおさ バナナ	保育乳 ス ヨーン	
18日	金	ロールパン かみかみハンバーグ ゆでブロッ コサ ポテトサラダ ミネス ヨーネ 果物	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉ベーコン しらす 豆乳	パン パン粉 油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき 人参 ブロッ コサ 胡瓜 トマト缶 キャベツ 青のり りんご	保育乳 じゃこおにぎり	
19日	土	豚丼 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ちくわ ゆし豆腐 生クリーム 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋 バター	玉葱 人参 しめじ 白滝 もやし ねぎ バナナ	保育乳 菓子・ゼリー	
21日	月	強化あわごはん 酢豚 からしな和え コーンスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 ス オトポ テト	
22日	火	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 千切りイリチー 白菜みそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 焼きそば	梅干し 切干大根 昆布 人参 こんにゃく 白菜 ほうれん草 長葱 キャベツ ピーマン りんご	保育乳 ジャムサンド	
23日	水	天皇誕生日 (休園)					
24日	木	(お誕生会)あしかげごはん ヒレカツ ゆでブロッ コサ マカロニサ ラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ヒレ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖バター ホットケーキMix	ブロッ コサ 人参 胡瓜 コーン缶 セロリー 玉葱 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
25日	金	強化あわごはん 厚揚げの煮付け 糸こんにゃくの野菜炒め 魚汁 果物	生揚げ 豚肉 キング 卵 牛乳	米 あわ 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 なら ショウガ こんにゃく 大根 ねぎ コーン缶 魚肉ソーセージ バナナ	保育乳 コーンのかき揚げ	
26日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり 切干大根 ひじき バナナ	保育乳 ひじきおにぎり	
28日	月	雑穀ごはん チキン照焼 フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 車ぶ ごま さつま芋	しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 大学芋	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。