

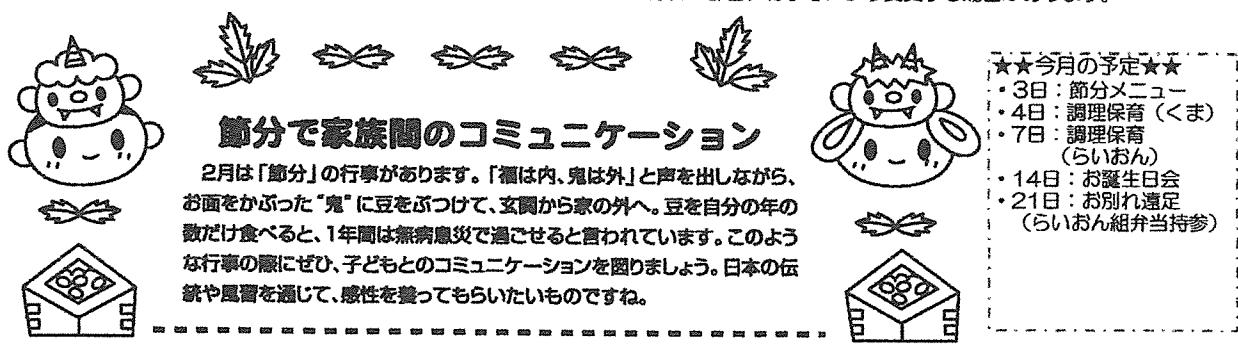
2019年度 2月分 予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	3 時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ブルコギ風丼 ほうれん草のナムル わかれめスープ オレンジ	米/花見糖/なたね油/ごま(いり)/ごま油/塩せんべい/おこし	豚もも肉/焼きのり(きざみのり)/生搾げ/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/玉葱/にんじん/もやし/にら/ほうれんそう/たいこん/カットわかめ/小ねぎ/オレンジ	はとむぎおこし チーズ 牛乳	
3 月	作ってみよう赤鬼ごはん 大豆入りボテトサラダ 手作りみみれ汁 フルーツポンチ	米/なたね油/蒸し中華めん/じゃがいも/花見糖/ソイゲン/ごま油/かたくり粉/衛生ボーロ/白玉粉/上新粉/きび(精白粉)	雞挽肉/ウィンナー/サラダ竹輪/焼きのり/大豆(国産、乾)/ダイスチーズ/まいわし(すり身)/たまご/牛乳/きな粉(大豆)	玉葱/キャベツ/干しふどう/きゅうり/にんじん/えだまめ/ごぼう/たいこん/しようが/ねぎ/ほうれんそう/みかん缶/パイントースト	きび団子(きなこ) リンゴジュース 牛乳(幼・乳) ポーク	
4 火	焼きビーフン れんこんサラダ 中華風コラーゲン バナナ	なたね油/ビーフン/ごま油/花見糖/とうもろこし(クリーフ冷凍/かたくり粉/Feせんべい/薄力粉/無塩バター/粉糖	豚ひき肉/たまご/ヨーグルト(リップ)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/キャベツ/にら/れんこん/プロッコリー/ねぎ/チングンツァイ/ハナナ/南瓜	かぼちゃドーナツ 牛乳 飲むヨーグルト せんべい	
5 水	麦ごはん・手作りふりかけ 鶏のから揚げ 切り干し大根の炒め煮 野菜のおひたし 豆腐ときのこの味噌汁 みかん	米/押麦/ごま(いり)/ごま油/かたくり粉/なたね油/花見糖/ウエハース/全粒粉ピスケット	ちりめんじゅこ/かつお加工品(かつお節)/あおのり/鶏肉/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/にんじん/切干し/たいこん/干し椎茸/ささいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/えのきだけ/小ねぎ/みかん(生)	ピスケット チーズ 牛乳(幼・乳) ウエハース	
6 木	ピザースト 春野菜サラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	食パン/なたね油/わんたんの皮/ごま油/Feせんべい/米/花見糖/ごま(いり)	ベーコン/ピザチーズ/かに風味かまぼこ/豚もも肉/牛乳/油揚げ	にんにく/玉葱/青ビーマン/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツァイ/もやし/グレープフルーツ	いなりすし 牛乳(乳児)	
7 金	ごはん 鮭の西京焼き 煮豆(金時豆) 磯和え 大根の味噌汁 いちご	米/花見糖/とうもろこし(冷凍)/全粒粉ピスケット/マカロニ/ソイゲン/マヨネーズ	焼きのり/しろさけ/いんげんまめ(乾)/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/かつお節/あおのり	しょうが/ほうれんそう/もしやし/にんじん/玉葱/たいこん/いちご	お好みマカロニ 牛乳(乳児)	
8 土	三色ごはん ゆかり和え すまし汁 バナナ	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/焼き心(親世ふ)/塩せんべい/クロワッサン	雞挽肉/たまご/牛乳	しょうが/にんじん/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/ゆかり/玉葱/こまつな/バナナ	クロワッサン 牛乳(幼・乳) ピスケット	
10 月	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ のらぼう菜のみぞマヨ和え いよかん	うどん(ゆで)/なたね油/かたくり粉/薄力粉/ごま(いり)/ノンエッグマヨネーズ/さつまいも(蒸し切干)/塩せんべい	豚もも肉/焼き竹輪/あおのり/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/たけのこ(ゆで)/もやし/ねぎ/こまつな/のらぼう菜/いよかん	せんべい ヨーグルト	
12 水	麻婆ライス 春雨サラダ ひじきと卵のスープ りんご	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/ごま油/綠豆はるさめ/ソーサクランカッパー/食パン/ごま(いり)/ソイゲン/マヨネーズ	木綿豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/ひじき/たまご/牛乳/しらす千し(半乾燥品)	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/さやうり/チングンツァイ/りんご	しらすトースト 牛乳(幼・乳) クラッカー	
13 木	ごはん(幼:ラップおにぎり めかじきの竜田揚げ 鶏と根菜の煮物 野菜のこま和え なすの味噌汁 ほんかん)	米/かたくり粉/なたね油/こんにゃく/さといも/花見糖/こま(すりこま)/塩せんべい/マーマリン/薄力粉	焼きのり/めかじき/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/油揚げ/牛乳/たまご/カーデージチーズ	しょうが/ごぼう/にんじん/れんこん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/玉葱/なす/ほんかん	チーズドロップクッキー 牛乳(乳児)	
14 金	うずまきパン パンパーグ マカラニサラダ 野菜のスープ パイント	ロールパン(ラップ)/パン粉/かたくり粉/乾燥マッシュポテト/無塩バター/マカラニ/ソイゲン/マヨネーズ/コーン/かりんとう(白)/プリン/花見糖	豚ひき肉/ひじき/スキミルク/たまご/牛乳/ボンレスハム/リーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/きゅうり/干しふどう/キャベツ/ブロッコリー/パイントップル/いちご	ブリンク(ト-いちご) せんべい 麦茶 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう	
15 土	あんかけ炒飯 酢の物 すまし汁 オレンジ	米/どうもろこし(冷凍)/なたね油/ごま油/かたくり粉/花見糖/Feせんべい/カステラ	鶏肉/生わかめ/木綿豆腐/牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/もやし/チングンツァイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/ほうれんそう/オレンジ	焼きドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい	
17 月	きびごはん 焼き魚(秋刀魚) れんこんのきんぴら 白和え 春菊の味噌汁 みかん	米/きび(精白粉)/ごま油/花見糖/板こんにゃく/こま(すりこま)/衛生ボーロ/ロールパン	さんま/木綿豆腐/油揚げ/ヨーグルト/リップ/プリン/ウィンナー/牛乳/タスマ	れんこん/にんじん/ほうれんそう/玉葱/たいこん/しゅんきく/みかん(生)/レタス	ホットドッグ 牛乳 飲むヨーグルト ポーク	

平均摂取量 幼児: 613kcal 乳児: 565kcal

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	3 時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 火	ジャージャー麺 たらこボテトサラダ たまごスープ ゼリーポンチ	蒸し中華めん/ごま油/花見糖/かだくり粉/ごま/じゃがいも/ソイゲン/マヨネーズ/氷糖みつ/せんべい/薄力粉/なたね油/メープルシロップ	豚ひき肉/たらこ/木綿豆腐/たまご/牛乳/クリーム(乳脂肪)	にんにく/しうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/えだまめ/こまつな/アガード/みかん缶/パイントースト/いちご	ホットケーキ 牛乳(乳児)	
19 水	オーロラドリア カミカミサラダ 白菜とはんぺんのスープ バナナ	米/押麦/なたね油/薄力粉/無塩バター/花見糖/ウエハース/さつまいも/はちみつ/ごま	鶏肉/牛乳/ビザチーズ/あらはんぺん/かたちいわし(煮干し)	玉葱/にんじん/ブロッコリー/きゅうり/切干したいこん/はくさい/小ねぎ/バナナ/みかんジュース	変り大学芋(かえり煮干入みかんジュース	
20 木	ごはん 赤魚の生姜焼き かぼちゃの甘煮 梅おかか和え ちくのくの味噌汁 りんご	米/花見糖/ハードビスケット/スパゲッティ/なたね油	あこうだい/かつお加工品(かつお節)/生搾げ/沖縄もずく/牛乳/ショルダーバーコン	しょうが/西洋かぼちゃ/ほりティナボリタン牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳)	
21 金	胚芽パン とんかつ フレンチサラダ ビーフンスープ あまなつ	胚芽パン/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/ビーフン/ごま油/塩せんべい/米/ごま(いり)	豚もも肉/たまご/木綿豆腐/牛乳	キャベツ/にんじん/きゅうり/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツアイ/なつみかん/カットわかめ	おにぎり(わかめ・ごま)牛乳(乳児)	
22 土	鶏丼 磯和え さつまいもの味噌汁 バナナ	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/とうもろこし(冷凍)/さつまいも/衛生ボーロ/ワッフル(チーズ)	鶏肉/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/ねぎ/バナナ	チーズドック牛乳	
25 火	五目うどん 納豆とじじゃこの天ぷらのらぼうのこま味噌和え りんご	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/花見糖/ごま(すりこま)/かりんとう(白)/塩せんべい	鶏肉/油揚げ/ちりめんじゃこ/糸引納豆/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	ごぼう/だいこん/にんじん/じやんめい/ねぎ/こまつな/玉葱/のらぼう菜/もやし/りんご	せんべいヨーグルト	
26 水	うずら入りカレー(麦飯) 大根とツナのサラダ アーサ汁(高野豆腐) グレープフルーツ(スイーツ)	米/押麦/なたね油/大根とツナのサラダアーサ汁(高野豆腐)グレープフルーツ(スイーツ)	豚肉/スキミルク/ビザチーズ/うずら卵/ツナ缶/高野豆腐/あおさ牛乳/おから/たまご	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト水煮/りんご/プロッコリー/だいこん/きゅうり/グレープフルーツ	おからと小豆のスコーン牛乳(乳児)	
27 木	ごはん さばのゆず味噌焼き いそ煮(大豆入り) 野菜のおひたし 水菜と鶏のすまし汁 いよかん	米/花見糖/なたね油/焼き麸(白玉塾)/hardtビスケット/ぎょうざの皮	まさば/大豆(国産、乾)/ひじき/さつまいも/油揚げ/かつお節/牛乳/プロセスチーズ	ゆず(果皮、生)/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/玉葱/きょうな/いよかん	牛乳(幼・乳)	
28 金	てりやきチキンサンド 卵入り花野菜サラダ コーンチャウダー バナナ	ロールパン/花見糖/なたね油/ソイゲン/マヨネーズ/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/リーフソース/コーン/せんべい/米/さといも	鶏肉/たまご/ベーコン/牛乳/クリーム(乳脂肪)	レタス/りんご/プロッコリー/カリフラワー/にんじん/玉葱/バナナ	重宝ごはん麦茶	
29 土	ごはん 酢豚 塩昆布和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米/かたくり粉/なたね油/花見糖/衛生ボーロ/ピスケット/オレンジゼリー	豚もも肉/塩昆布/木綿豆腐/牛乳	しょうが/にんじん/玉葱/だけのこ(ゆで)/干し椎茸/青ビーマン/パイントースト/キャベツ/きゅうり/ほうれんそう/オレンジ	ピスケットミニゼリー牛乳	

※献立は材料の都合、行事等により変更する場合があります。



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいのですね。

★★今月の予定★★

- 3日: 節分メニュー
- 4日: 調理保育(くま)
- 7日: 調理保育(らいおん)
- 14日: お誕生日会
- 21日: お別れ遠足(らいおん組弁当持参)