



2019年 2月 献立表



* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	金		牛乳	恵方巻き (精白米、酢、砂糖、塩、カニカマ、胡瓜、ツナ缶、マヨネーズ、スキムミルク、のり)	青梗菜のなめ茸和え (青梗菜、もやし、なめ茸、醤油)	けんちん汁 (鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、長葱、木綿豆腐、油)				黒ごまあんぱん 牛乳
2	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ハヤシ (鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ハヤシク、油、スキムミルク、ケチャップ、ウスター、中華ソース、中華味)	わかめサラダ (わかめ、水菜、ツナ缶、醤油、酢、砂糖、ごま油)			バナナ	ぶどうゼリー おせんべい 麦茶 (ぶどうジュース、砂糖、寒天)
4	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉のマーメレード焼き (鶏もも肉、マーメレードジャム、醤油、みりん、おろし生姜、おろしにんにく)	ブロッコリーのチーズ炒め (ブロッコリー、人参、粉チーズ、塩、油)	キャベツのサラダ (キャベツ、玉葱、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (レタス、トマト)		★味噌蒸しぱん 牛乳 (ホットケーキmix、九州麦味噌、黒みつ、牛乳、スキムミルク、油)
5	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわのゆかり焼き (ちくわ、小麦粉、ゆかり、油)	ごぼうとウインナーの炒めもの (ごぼう、玉葱、ウインナー、醤油、砂糖、油)	★ほうれん草の味噌和え (ほうれん草、糸こんにゃく、人参、九州麦味噌、醤油、砂糖)	すまし汁 (白菜、筍)		チーズパン 牛乳
6	水		牛乳 クラッカー	ごはん(精白米・押麦)	肉豆腐 (木綿豆腐、豚肉、長葱、人参、白滝、醤油、みりん、砂糖、油)	青のりポテト (じゃが芋、青のり、塩)	もやしの梅おかか和え (もやし、水菜、梅干し、かつお節、醤油、砂糖)	★九州麦みそ汁 (ニラ、えのき)		ためきうどん 麦茶 (うどん、天かす、わかめ、醤油、塩、みりん)
7	木		麦茶	きのこのバター醤油ごはん (精白米、しめじ、舞茸、あさつき、バター、醤油)	たらのチーズフライ (たら、小麦粉、卵、パン粉、塩、パセリ粉、粉チーズ、油)	チリコンカン (大豆、豚肉、玉葱、人参、ホールトマト缶、ケチャップ、中華味、砂糖、スキムミルク)	花野菜のサラダ (ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (小松菜、大根)	いよかん	紅茶のシフォン風ケーキ 牛乳 (卵、砂糖、薄力粉、紅茶葉、油、生クリーム)
8	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★豚肉の味噌焼き (豚ロース肉、おろし生姜、九州麦味噌、醤油、みりん)	白菜とカニカマのとりみ煮 (白菜、えのき、カニカマ、鶏ガラ、塩、片栗粉)	南瓜のサラダ (南瓜、胡瓜、玉葱、酢、砂糖、塩、油)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		スペシャルレーズンブレッド 牛乳
9	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ペペロンチーノ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、エリンギ、おろしにんにく、塩、中華味、オリーブ油)	ビーンズサラダ (ミックスビーンズ、胡瓜、マヨネーズ、スキムミルク)			りんご	わかめおにぎり 麦茶 (精白米、炊き込みわかめ)
11	月	建国記念の日								
12	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★エビの豆鼓炒め (ムキエビ、ブロッコリー、玉葱、豆鼓醬、醤油、酒、砂糖、鶏ガラ、油)	がんもの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖)	ひじきのナムル (ひじき、胡瓜、コーン缶、白ごま、酢、砂糖、醤油、塩)	スープ (ほうれん草、人参)		ウインナーパン 牛乳
13	水		牛乳 コンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げの野菜あんかけ (厚揚げ、豚肉、赤ピーマン、長葱、もやし、醤油、砂糖、鶏ガラ、片栗粉、油)	小松菜と干しエビの煮浸し (小松菜、玉葱、干しエビ、醤油、砂糖)	★カリフラワーの酢味噌和え (カリフラワー、酢、八景味噌、砂糖、みりん)	すまし汁 (なめこ、とろろ昆布)		スープマカロニ 麦茶 (マカロニ、ベーコン、キャベツ、コンソメ、塩、オリーブ油)
14	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鯖の梅肉焼き (鯖、梅干し、おろし生姜、醤油、みりん、酒、砂糖)	南瓜のいとこ煮 (南瓜、小豆、醤油、砂糖)	菜の花のサラダ (菜の花、もやし、カニカマ、マヨネーズ、スキムミルク)	みそ汁 (白菜、水菜)		★そぼろごはん 麦茶 (精白米、鶏挽肉、あさつき、豆鼓醬、砂糖、ごま油)
15	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ひき肉と青梗菜の中華煮 (豚挽肉、青梗菜、春雨、長葱、オイスターソース、醤油、酒、砂糖、塩、油、ごま油)	キャベツのさっぱり炒め (キャベツ、人参、醤油、酢、砂糖、油)	大根のゆず漬け (大根、ゆず、砂糖、塩)	スープ (ブロッコリー、白ごま)		コーンパン 牛乳
16	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	クリームシチュー (鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、シチュールー、スキムミルク、油)	レタスのサラダ (レタス、水菜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			いちご	ココアカップケーキ 牛乳 (ホットケーキmix、ココア、砂糖、牛乳、スキムミルク)
18	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ささみののりつくだ煮焼き (鶏ささみ、のりの佃煮、ピザ用チーズ)	★大根の味噌煮 (大根、ツナ缶、仙台味噌、みりん、砂糖)	小松菜のおひたし (小松菜、人参、もやし、醤油)	すまし汁 (南瓜、長葱)		高野豆腐のかりんとう 牛乳 (高野豆腐、小麦粉、油、黒砂糖)
19	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★鯖の味噌煮 (鯖、仙台味噌、砂糖、みりん、酒、おろし生姜)	里芋のにんにく炒め (里芋、玉葱、おろしにんにく、パセリ粉、中華味、塩、油)	キャベツのごま酢和え (キャベツ、人参、白ごま、酢、醤油、砂糖、塩)	すまし汁 (油揚げ、青梗菜)		メープルブレッド 牛乳
20	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	オムレツ (卵、スキムミルク、ベーコン、ほうれん草、玉葱、中華味、油)	かぶのミルク煮 (かぶ、かぶの葉、粉チーズ、コンソメ、牛乳、片栗粉)	白菜と胡瓜のサラダ (白菜、胡瓜、酢、砂糖、塩、油)	スープ (えのき、わかめ)		★みそラーメン 麦茶 (中華麺、豚挽肉、ニラ、もやし、おろしにんにく、おろし生姜、仙台味噌、醤油、鶏ガラ、塩、ごま油)
21	木		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	かれいの照り焼き (かれい、おろし生姜、醤油、みりん、酒、砂糖)	ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、油)	春雨サラダ (春雨、水菜、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク)	★仙台みそ汁 (さつま芋、あさつき)		玉葱とごまのビスケット 牛乳 (薄力粉、塩、油、玉葱、黒ごま)
22	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークストロガノフ (豚肉、ごぼう、玉葱、しめじ、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、生クリーム、小麦粉、油)	マカロニソテー (マカロニ、ピーマン、長葱、中華味、油)	ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)	スープ (人参、キャベツ)		バターソフト～きな粉クリーム～ 牛乳 (バターソフト、きなこ、グラニュー糖、無塩バター)
23	土	牛乳	牛乳	麻婆豆腐丼 (豚挽肉、木綿豆腐、長葱、人参、にら、甜麺醬、醤油、中華味、ごま油、片栗粉)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり、塩)				みかん	マシュマロサンド 牛乳 (クラッカー、マシュマロ)
25	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉の薬味煮 (鶏肉、長葱、こんにゃく、人参、白ごま、おろし生姜、おろしにんにく、醤油、砂糖、ごま油)	カリフラワーのカレー炒め (カリフラワー、カレー粉、中華味、油)	切り昆布の酢の物 (切り昆布、もやし、胡瓜、めんつゆ、酢)	すまし汁 (麩、三つ葉)		★五平餅 麦茶 (精白米、もち米、信州味噌、砂糖、みりん)
26	火	バナナ	牛乳 バナナ	ごはん(精白米・押麦)	かじきのガーリック焼き (かじきまぐろ、醤油、酒、おろしにんにく、ガーリックパウダー、みりん、オリーブ油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉葱、ベーコン、コーン缶、中華味、塩、油)	ごぼうサラダ (ごぼう、人参、マヨネーズ、スキムミルク、醤油)	スープ (あさつき、春雨)		とちおとめブレッド 牛乳
27	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚肉、キャベツ、ニラ、信州味噌、醤油、みりん、砂糖、油)	さつま芋の煮物 (さつま芋、醤油、砂糖)	かぶの甘酢和え (かぶ、かぶの葉、人参、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (菜の花、もやし)		チーズリゾット 麦茶 (精白米、ハム、玉葱、牛乳、ピザ用チーズ、粉チーズ、コンソメ、塩、バター)
28	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、醤油、砂糖、酒、みりん、おろし生姜)	白滝のたらこ炒め (白滝、玉葱、たらこ、中華味、油)	小松菜と白菜の和えもの (小松菜、白菜、かつお節、醤油)	★信州みそ汁 (舞茸、せり)		ケーキサレ 牛乳 (ホットケーキmix、南瓜、ブロッコリー、チーズ、牛乳、スキムミルク)

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるのもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

今月のテーマは「みそ」です。九州麦みそ、仙台みそ、信州みそ、日本の浜納豆に似ている中国の豆鼓醬を使ったメニューを取り入れました。八景みそを使ったメニューもあります。それぞれの風味や味の違いに触れてもらいたいと思っています。目指せ！八景のちびっこ「みそソムリエ♪」★がみそを使った料理です。