



2021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。

ひかりとたねの保育園

		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	火		牛乳	おにぎり <small>ごはん(精白米・押麦・塩・焼きのり)</small>	サーモンの塩焼き <small>(サーモン、塩、酒、油)</small>	白菜の煮びたし <small>(白菜、人参、ハム、醤油、砂糖、みりん)</small>	八景たくあん <small>(大根、米糠、塩、ザラメ糖、昆布)</small>	八景みそ汁 <small>(ほうれん草、玉葱)</small>		ごまチーズブレッド	牛乳	
2	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉とがんともの煮物 <small>(鶏もも肉、がんともどき、大根、人参、いんげん、醤油、砂糖、みりん、酒、油)</small>	ジャーマンポテト <small>(じゃが芋、玉葱、ベーコン、おろしにんにく、パセリ粉、中華あじ、バター)</small>	白菜のゆかり和え <small>(白菜、塩、ゆかり)</small>	みそ汁 <small>(麩、舞茸)</small>		味噌そばごはん <small>(精白米、豚挽肉、小葱、味噌、醤油、砂糖、みりん、おろし生姜、油)</small>	麦茶	
3	木		牛乳	恵方巻き <small>(精白米、ツナ缶、カニカマ、胡瓜、焼き海苔、酢、砂糖、塩、マヨ、スキム)</small>		大豆のきんぴら風 <small>(大豆、豚肉、人参、白ごま、醤油、砂糖、酒、油)</small>	鶏汁 <small>(鶏もも肉、大根、白菜、さつまい、味噌、ごま油)</small>			さつまいのシナモンシュガー <small>(さつまい、バター、グラニュー糖、シナモンパウダー)</small>	牛乳	
4	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	回鍋肉 <small>(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、甜麺菜、オイスターソース、おろしにんにく、おろし生姜、醤油、ごま油)</small>	大根おほかあ煮 <small>(大根、かつお節、醤油、砂糖、みりん)</small>	じゃが芋と青のりチーズ和え <small>(じゃが芋、いんげん、クリームチーズ、青のり、めんつゆ)</small>	スープ(中華あじ) <small>(もやし、コーン缶)</small>		ハムロール	牛乳	
5	土	牛乳	牛乳	えびのクリームスパゲティ <small>(スパゲティ、むきえび、キャベツ、玉葱、エリンギ、ホワイトソース缶、コンソメ、牛乳、塩、スキム、オリーブ油)</small>		小松菜のツナサラダ <small>(小松菜、ツナ缶、マヨ、スキム、醤油)</small>			みかん	フレンチトースト <small>(わらべパン、卵、牛乳、砂糖、スキム)</small>	牛乳	
7	月	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーポトフ <small>(ウインナー、玉葱、人参、キャベツ、じゃが芋、コンソメ、塩、油)</small>		ブロッコリーのオイマヨ炒め <small>(ブロッコリー、オイスターソース、マヨ、醤油、油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(白ごま、トマト)</small>	バナナヨーグルト(バナナ、ヨーグルト、砂糖、スキム)	鶏塩うどん <small>(うどん、鶏肉、長葱、塩、鶏ガラ、ごま油)</small>	麦茶	
8	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	カニ玉あんかけ <small>(卵、スキム、カニカマ、長葱、キャベツ、酒、醤油、砂糖、酢、鶏ガラ、片栗粉、油)</small>	里芋の味噌煮 <small>(里芋、味噌、みりん、砂糖)</small>	春雨中華風サラダ <small>(春雨、きくらげ、コーン缶、醤油、酢、砂糖、白ごま)</small>	すまし汁 <small>(もやし、しめじ)</small>		シュガーレーズンパン	牛乳	
9	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	サバのトマト煮 <small>(さば、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、おろしにんにく)</small>	こんにやくのねぎ塩焼き <small>(糸こんにやく、長葱、塩、鶏ガラ、ごま油)</small>	ほうれん草の納豆和え <small>(ほうれん草、もやし、納豆、醤油)</small>	スープ(中華あじ) <small>(人参、わかめ)</small>		高菜ごはん <small>(精白米、高菜漬け、白ごま、醤油、ごま油)</small>	麦茶	
10	木		麦茶	ふりかけごはん(精白米・押麦・かつお節、白ごま、塩、青のり)	味噌チキンカツ <small>(鶏もも、小麦粉、卵、パン粉、油、赤味噌、砂糖、白ごま、みりん)</small>	ひじきのガーリックソテー <small>(ひじき、ベーコン、人参、おろしにんにく、鶏ガラ、オリーブ油)</small>	チーズサラダ <small>(レタス、コーン缶、水菜、粉チーズ、クラッカー、塩、オリーブ油)</small>	すまし汁 <small>(さつまい、キャベツ)</small>	いちご	タルトフラン(プリンタルト) <small>(小麦粉、グラニュー糖、卵、無塩バター、牛乳、砂糖、バニラエッセンス)</small>	牛乳	
建国記念の日												
12	土	牛乳	牛乳	タコライス <small>(精白米、押麦、豚挽肉、うずらの卵、玉葱、トマト、レタス、ホールトマト缶、スキム、ケチャップ、中華あじ、醤油、砂糖、おろしにんにく、油)</small>		わかめスープ <small>(わかめ、長葱、もやし、白ごま、鶏ガラ、塩)</small>			いよかん	チーズパイ <small>(冷凍パイシート、粉チーズ、バジル粉、塩、牛乳)</small>	牛乳	
14	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉のコーンフレーク焼き <small>(鶏もも肉、コーンフレーク、おろしにんにく、おろし生姜、醤油、酒)</small>	ほうれん草のソテー <small>(ほうれん草、玉葱、コーン缶、しめじ、中華あじ、バター)</small>	カリフラワーのピクルス <small>(カリフラワー、人参、酢、砂糖、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(ニラ、もやし)</small>		ココアケーキ <small>(小麦粉、ココアパウダー、卵、無塩バター、砂糖、ベーキングパウダー、粉糖)</small>	牛乳	
15	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらのゴマ味噌焼き <small>(鱈、味噌、砂糖、みりん、白ごま、スキム)</small>	キャベツとベーコンの和風煮 <small>(キャベツ、ベーコン、醤油、酒、みりん、油)</small>	菜の花のマヨ和え <small>(菜の花、もやし、コーン缶、マヨ、スキム、醤油、白ごま)</small>	すまし汁 <small>(小松菜、じゃが芋)</small>		かぼちゃあんぱん	牛乳	
16	水	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	ごはん(精白米・押麦)	麻婆豆腐 <small>(豚挽き肉、木綿豆腐、長葱、ニラ、甜麺醬、醤油、砂糖、ごま油、片栗粉)</small>	しらたきのきんぴら <small>(白滝、あさつき、白ごま、醤油、砂糖、ごま油)</small>	大根のゆず漬 <small>(大根、ゆず、砂糖、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(人参、レタス)</small>		味噌ラーメン <small>(中華麺、豚挽肉、キャベツ、もやし、コーン缶、味噌、醤油、おろしにんにく、おろし生姜、鶏ガラ、ごま油)</small>	麦茶	
17	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきのガーリックソテー <small>(かじき、醤油、おろしにんにく、ガーリックパウダー、酒、オリーブ油)</small>	ツナと白菜の炒め物 <small>(白菜、人参、ツナ缶、中華あじ、油)</small>	かぼちゃのヨーグルトサラダ <small>(南瓜、レーズン、ヨーグルト、マヨ、スキム)</small>	八景みそ汁 <small>(かぶ、かぶの葉)</small>		納豆チャーハン <small>(精白米、納豆、あさつき、醤油、鶏ガラ、油)</small>	麦茶	
18	金		牛乳	ハヤシライス <small>(精白米、押麦、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、ハヤシルウ、スキム、ケチャップ、中華あじ、ウスターソース、中濃ソース、油)</small>		ポン酢サラダ <small>(小松菜、ツナ缶、塩昆布、ポン酢、ごま油)</small>			ぶどうゼリー <small>(ぶどうジュース、粉寒天)</small>	フルーツサンド <small>(ロールパン、黄桃缶、クリームチーズ、練乳)</small>	牛乳	
19	土	牛乳	牛乳	あんかけ焼きそば <small>(蒸し中華麺、豚肉、白菜、人参、もやし、きくらげ、鶏ガラ、中華あじ、醤油、塩、片栗粉、油)</small>		さつまいバター <small>(さつまい、砂糖、バター、醤油、黒ゴマ)</small>			りんご	鮭ごはんのおにぎり <small>(精白米、鮭フレーク、醤油、白ごま)</small>	麦茶	
21	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ゆかりチキン <small>(鶏むね肉、ゆかり、マヨ、酒、おろしにんにく、片栗粉)</small>	かぶのミルク煮 <small>(かぶ、かぶの葉、粉チーズ、牛乳、コンソメ、片栗粉)</small>	キャベツのごま酢和え <small>(キャベツ、人参、白ごま、酢、醤油、塩、砂糖)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(青梗菜、えのき)</small>		グラノーラクッキー <small>(ホットケーキmix、グラノーラ、砂糖、牛乳、無塩バター)</small>	牛乳	
22	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわの卵とじ <small>(ちくわ、卵、玉葱、人参、三つ葉、めんつゆ、砂糖、油)</small>	切干大根のコンソメ煮 <small>(切干大根、油揚げ、コンソメ、塩、油)</small>	ほうれん草としらすのお浸し <small>(ほうれん草、しらす、かつお節、醤油、砂糖)</small>	豆乳みそ汁 <small>(桜エビ、白菜)</small>		ポテトサラダパン	牛乳	
天皇誕生日												
24	木	牛乳 ブルー	牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げとそぼろの甘辛煮 <small>(厚揚げ豆腐、豚挽き肉、長葱、チンゲン菜、人参、醤油、砂糖、みりん、おろし生姜、油、片栗粉)</small>	ブロッコリーのペペロンチーノ <small>(ブロッコリー、コーン缶、おろしにんにく、中華あじ、オリーブ油)</small>	もずく酢 <small>(もずく、もやし、酢、砂糖、醤油、塩)</small>	すまし汁 <small>(とろろ昆布、玉葱)</small>		味噌バターじゃがもち <small>(じゃが芋、スキム、片栗粉、みりん、味噌、醤油、砂糖、バター)</small>	麦茶	
25	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶりの照り焼き <small>(鱈、醤油、みりん、醤油、おろし生姜)</small>	さつまいのホットサラダ <small>(さつまい、カリフラワー、ベーコン、おろしにんにく、鶏ガラ、オリーブ油)</small>	チンゲン菜のなめ茸和え <small>(チンゲン菜、もやし、なめ茸、塩)</small>	八景みそ汁 <small>(納豆、小葱)</small>		バターソフト ジャム添え <small>(いちごジャム、マーマレードジャム)</small>	牛乳	
26	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークチチュー <small>(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、シチューールウ、スキム、油)</small>	グリーンサラダ <small>(キャベツ、胡瓜、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>			バナナ	炊き込みおにぎり <small>(精白米、ツナ缶、人参、しめじ、醤油、みりん、酒、油)</small>	麦茶	
28	月	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー	ごはん(精白米・押麦)	鶏と野菜の味噌煮込み <small>(鶏もも、白菜、大根、人参、味噌、醤油、みりん、酒、おろししょうが、油)</small>	かぼちゃのチーズグリル <small>(南瓜、粉チーズ、オリーブ油)</small>	酢の物 <small>(わかめ、もやし、醤油、酢、砂糖、塩)</small>	すまし汁 <small>(水菜、油揚げ)</small>		豆乳ちゃんぽん <small>(中華麺、豚肉、キャベツ、コーン缶、豆乳、おろしにんにく、おろし生姜、鶏ガラ、醤油、ごま油)</small>	麦茶	

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＞

今月は、発酵食品を随時取り入れた献立になっています。
発酵食品は免疫細胞を活発化させます。免疫力を高めて風邪や病気に負けない体づくりを食事からとれるように心がけました！
主な発酵食品：味噌、醤油、酢、酒、納豆、チーズ、ヨーグルト、パン、たくあん(ぬか漬)

※今年の恵方の方角は、北北西やや北です。