

# 2021年2月 ★献立表★

\*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやクッキー・パンなど出しています

# しののめ保育園

|     |    | 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 | 3~5歳児  | 1・2歳児          | 主食  |  | 主菜                                       |   | 副菜1                      |                              | 副菜2 |  | 汁物     | デザート  |  |
| 1   | 月  | 麦茶     | コーンフレーク<br>麦茶  | ご飯<br>(米、押麦)  | 葱塩チキン<br>(鶏もも、葱、おろし生姜、おろしにんにく、酒、塩、ごま油)                       | 白菜とみかんのサラダ<br>(白菜、みかん缶、酢、砂糖、塩)           | 石狩汁<br>(鮭、人参、大根、ごぼう、えのき、豆腐、あさつき、味噌、バター)           |                          |                              |     |  |        | アイスボックスクッキー 牛乳<br>(小麦粉、バター、卵、グラニュー糖、塩)              |  |
| 2   | 火  | 牛乳     | 小魚<br>牛乳       | ご飯<br>(米、アマランサス)  | 厚揚げのおろし煮<br>(豚小間、厚揚げ、大根、しめじ、小松菜、しょうゆ、みりん)                    | もやし炒め物<br>(もやし、ピーマン、鶏がら、塩、油)             | カリフラワーのピクルス<br>(カリフラワー、赤ピ、酢、砂糖、塩)                 | みそ汁<br>(南瓜、葱)            |                              |     |  |        | 恵方巻き 麦茶<br>(米、卵、かんぴょう、胡瓜、でんぶ、酢、砂糖、塩、のり)             |  |
| 3   | 水  | 麦茶     | バナナチップ<br>麦茶   | ご飯<br>(米、押麦)  | さばの味噌煮<br>(さば、生姜、味噌、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)                           | キャベツのゆかり和え<br>(キャベツ、ゆかり、塩)               | きんぴらごぼう<br>(ごぼう、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま油)             | すまし汁<br>(麩、とろろ昆布)        |                              |     |  |        | ガーリックラスク、オレンジ 牛乳<br>(食パン、おろしにんにく、塩、パセリ粉、オリーブ油)      |  |
| 4   | 木  | 牛乳     | プルーン<br>牛乳     | ご飯<br>(米、アマランサス)  | ヤンニョムチキン風<br>(鶏もも、ケチャップ、しょうゆ、みりん、砂糖、おろしにんにく、白ごま、油)           | さつまいものチーズ焼き<br>(さつまいも、チーズ、オリーブ油)         | 春雨サラダ<br>(春雨、胡瓜、ハム、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)                 | 鶏がらスープ<br>(チンゲン菜、もやし)    |                              |     |  |        | わかめうどん 麦茶<br>(うどん、葱、わかめ、かまぼこ、しょうゆ、みりん)              |  |
| 5   | 金  | 豆乳     | おしゃぶり昆布<br>豆乳  | ご飯<br>(米、押麦)  | カレイのムニエル<br>(カレイ、バター、小麦粉、塩、パセリ粉)                             | 大根のツナサラダ<br>(大根、胡瓜、ツナ、マヨ、塩)              | ほうれん草のカレー炒め<br>(ほうれん草、赤ピ、コーン缶、カレー粉、鶏がら、油)         | コンソメスープ<br>(キャベツ、人参)     |                              |     |  |        | 豚まんお焼き、牛乳   |  |
| 6   | 土  | 牛乳     | チーズ<br>牛乳      | 親子丼<br>(米、鶏もも、卵、玉ねぎ、三つ葉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、のり)                       |  |  | 味噌汁<br>(豆腐、小松菜、人参、えのき、味噌)                         |                          |                              |     |  | バナナ    | ホットケーキ 牛乳<br>(ホットケーキmix、牛乳、砂糖、メープル、バター)             |  |
| 8   | 月  | 牛乳     | レーズン<br>牛乳     | ご飯<br>(米、押麦)  | 肉豆腐<br>(豚小間、豆腐、白滝、葱、春菊、しょうゆ、砂糖、酒)                            | ビーフンの炒め物<br>(ビーフン、ピーマン、赤ピ、鶏がら、塩、油)       | わかめの酢の物<br>(わかめ、胡瓜、酢、しょうゆ、砂糖)                     | みそ汁<br>(じゃが芋、玉ねぎ)        |                              |     |  |        | 野沢菜チャーハン 麦茶<br>(米、卵、カニカマ、野沢菜、鶏がら、しょうゆ、ごま油)          |  |
| 9   | 火  | 麦茶     | 小魚<br>麦茶       | ご飯<br>(米、アマランサス)  | 鶏のごま味噌焼き<br>(鶏もも、味噌、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、黒ごま、白ごま)                   | ポテトサラダ<br>(じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)            | 小松菜の煮びたし<br>(小松菜、油揚げ、人参、しょうゆ、みりん、油)               | すまし汁<br>(しめじ、葱、三つ葉)      |                              |     |  |        | 白パン、コーンスープ<br>(クリームコーン缶、玉ねぎ、生クリーム、牛乳、コンソメ、塩)        |  |
| 10  | 水  | 牛乳     | パン耳きな粉<br>牛乳   | ご飯<br>(米、押麦)  | サーモンのホワイトソースがけ<br>(サーモン、玉ねぎ、マッシュルーム、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩、パセリ粉) | 塩ゆでブロッコリー                                | イタリアンサラダ<br>(レタス、ベーコン、黄パブ、胡瓜、酢、砂糖、オリーブ油)          | 鶏がらスープ<br>(かぶ、かぶの葉)      |                              |     |  |        | サンラータン麺 麦茶<br>(中華麺、豚ひき、えのき、人参、葱、しょうゆ、酢、中華味、片栗粉、ごま油) |  |
| 11  | 木  |        |                | <b>建国記念日</b>  |  |  |   |                          |                              |     |  |        |   |  |
| 12  | 金  | 麦茶     | プルーン<br>麦茶     | 菜飯<br>(米、菜飯ふりかけ)  | おでん<br>(ウィンナー、ちくわ、はんぺん、がんも、こんにゃく、大根、うずらの卵、昆布、しょうゆ、酒、みりん)     |  | 浅漬け<br>(白菜、胡瓜、人参、塩)                               |                          |                              |     |  |        | みかん   | とちおとめブレッド、牛乳   |
| 13  | 土  | 牛乳     | コーンフレーク<br>牛乳  | ピザトースト、ツナマヨトースト<br>(食パン、ハム、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、チーズ、バジル粉)(食パン、ツナ、マヨ)  |  |  | 鶏がらスープ<br>(人参、大根、キャベツ、エリンギ、鶏がら、塩)                 |                          |                              |     |  |        | りんご   | 梅おかかおにぎり 麦茶<br>(米、かつお節、梅干し、しょうゆ、のり)                  |
| 15  | 月  | 牛乳     | バナナチップ<br>牛乳   | ご飯<br>(米、押麦)  | かに玉<br>(卵、カニカマ、葱、牛乳、鶏がら、ケチャップ、酢、薄口しょうゆ、砂糖、片栗粉)               | もやしの中華サラダ<br>(もやし、胡瓜、きくらげ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油) | チンゲン菜の炒め物<br>(チンゲン菜、人参、鶏がら、しょうゆ、油)                | 中華スープ<br>(コーン缶、エリンギ、玉ねぎ) |                              |     |  |        |   | スープマカロニ 麦茶<br>(マカロニ、トマト缶、キャベツ、ベーコン、玉ねぎ、コンソメ、油)       |
| 16  | 火  | 麦茶     | レーズン<br>麦茶     | ご飯<br>(米、アマランサス)  | 豚ばら白菜<br>(豚ばら、白菜、葱、酒、ポン酢)                                    | ひじきの煮物<br>(ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)         | 胡瓜の梅和え<br>(胡瓜、梅干し、塩)                              | みそ汁<br>(なす、大根)           |                              |     |  |        |   | セサミブレッド、牛乳   |
| ★17 | 水  | 野菜ジュース | 野菜ジュース         | 炊き込みご飯<br>(米、ごぼう、人参、しょうゆ、酒)                                     | コロケ<br>(じゃが芋、豚挽、玉ねぎ、塩、小麦粉、パン粉、卵、中濃ソース、油)                     | 千キャベツ                                    | ミニトマトのサラダ<br>(ミニトマト、胡瓜、ハム、コーン缶、バジル粉、酢、砂糖、塩、オリーブ油) | みそ汁<br>(豆腐、白菜、しめじ)       | オレンジゼリー(オレンジジュース、砂糖、レモン汁、寒天) |     |  |        |   | ティラミス風パフェ 麦茶<br>(ヨーグルト、生クリーム、クリームチーズ、砂糖、ココア、コーンフレーク) |
| 18  | 木  | 豆乳     | おしゃぶり昆布<br>豆乳  | ご飯<br>(米、アマランサス)  | 高野豆腐の煮物<br>(高野豆腐、鶏小間、人参、葱、しめじ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)                 | 胡麻和え<br>(ほうれん草、春菊、人参、ごま、しょうゆ、砂糖)         | 南瓜の甘煮<br>(南瓜、砂糖、しょうゆ)                             | すまし汁<br>(もやし、あさつき)       |                              |     |  |        |   | 焼きそば 麦茶<br>(中華麺、豚小間、キャベツ、玉ねぎ、人参、中濃、ウスター、しょうゆ、油)      |
| 19  | 金  | 麦茶     | コーンフレーク<br>麦茶  | ご飯<br>(米、押麦)  | 焼きししゃも<br>(ししゃも、油)   | がんもの煮物<br>(がんも、人参、大根、しょうゆ、砂糖)            | 花野菜のタルタルサラダ<br>(ブロッコリー、カリフラワー、卵、マヨ、スキム)           | みそ汁<br>(納豆、葱)            |                              |     |  |        |   | 粒あんパン、牛乳   |
| 20  | 土  | 牛乳     | 赤ちゃんせんべい<br>牛乳 | バジル炒めご飯<br>(米、鶏ひき、玉ねぎ、黄ピ、赤ピ、バジル、卵、ウスター、しょうゆ、鶏がら、油)              |  |  | トマトスープ<br>(トマト缶、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、コンソメ、塩、油)         |                          |                              |     |  |        | いよかん  | 黒蜜きなこ蒸しパン 牛乳<br>(ホットケーキmix、牛乳、砂糖、きな粉、黒蜜)             |
| 22  | 月  | 牛乳     | パン耳きな粉<br>牛乳   | ご飯<br>(米、押麦)  | チンジャオロース<br>(豚小間、ピーマン、赤ピ、葱、しょうゆ、酒、オイスター、砂糖、片栗粉、油)            | もやしのナムル<br>(もやし、人参、塩、ごま油)                | 金時豆の煮物<br>(金時豆、砂糖)                                | 中華スープ<br>(ニラ、えのき)        |                              |     |  |        |   | ケチャップライス 麦茶<br>(米、ウィンナー、玉ねぎ、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、パセリ粉)    |
| 23  | 火  |        |                | <b>天皇誕生日</b>  |  |  |   |                          |                              |     |  |        |   |  |
| 24  | 水  | 牛乳     | プルーン<br>牛乳     | ご飯<br>(米、押麦)  | さわらのコーンマヨ焼き<br>(さわら、マヨ、コーン缶、酒、塩)                             | キャロットラペ<br>(人参、レーズン、くるみ、酢、砂糖、塩)          | ブロッコリーのたらこ和え<br>(ブロッコリー、たらこ、しょうゆ、酒)               | コンソメスープ<br>(大根、水菜、エリンギ)  |                              |     |  |        |   | さつまいももちおしるこ 麦茶<br>(さつまいも、片栗粉、粒あん、砂糖、塩)               |
| 25  | 木  | 豆乳     | 小魚<br>豆乳       | カレーライス<br>(米、豚小間、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ、牛乳、スキム、油)                    |  |  | コールスローサラダ<br>(キャベツ、人参、胡瓜、コーン缶、酢、砂糖、塩)             |                          |                              |     |  |        | バナナ   | フルーチェ(いちご) 麦茶<br>(フルーチェの素、牛乳)                        |
| 26  | 金  | 牛乳     | チーズ<br>牛乳      | ご飯<br>(米、押麦)  | かじきの煮つけ<br>(かじき、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)                            | お浸し<br>(もやし、セリ、人参、しょうゆ、かつお節)             | 田楽<br>(こんにゃく、大根、味噌、みりん、酒、砂糖)                      | すまし汁<br>(はんぺん、三つ葉)       |                              |     |  |        |   | 黒糖レーズンロール、牛乳   |
| 27  | 土  | 牛乳     | おしゃぶり昆布<br>牛乳  | クリームスパゲッティ<br>(スパゲッティ、鶏小間、しめじ、玉ねぎ、ほうれん草、ホワイトソース缶、牛乳、バター、コンソメ、塩) |  |  | ポトフ風<br>(かぶ、キャベツ、人参、じゃが芋、ウィンナー、コンソメ、塩)            |                          |                              |     |  |        | はっさく  | 味噌焼きおにぎり 麦茶<br>(米、味噌、しょうゆ、ごま)                        |

\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

きいろのグループ

ちからのもとになる!

あかのグループ

からだをつくるのもとになる!  
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

★17日(水)は、2月の誕生日会です!