

2023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	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げのみそマヨ焼き (厚揚げ、みそ、みりん、マヨネーズ)	野菜炒め (キャベツ、人参、しめじ、鶏がら、しょうゆ、みりん、油)	ブロッコリーのナムル (ブロッコリー、しょうゆ、塩、ごま、ごま油)	コンソメスープ (南瓜、水菜)		鮭茶漬け (米、鮭フレーク、あさつき、あられ、しょうゆ、昆布茶、かつお節、塩)	麦茶				
2	木	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ぶりのみぞれ焼き (ぶり、小麦粉、塩、大根、砂糖、しょうゆ)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、しょうゆ、みりん、ごま、油)	白菜のゆかり和え (白菜、胡瓜、ゆかり、塩)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉、キャベツ)		豆腐ドーナツ (小麦粉、ベーキングパウダー、豆腐、砂糖、油、グラニュー糖)	牛乳				
3	金	牛乳	小魚 牛乳	恵方巻き (米、押麦、酢、砂糖、塩、昆布、胡瓜、卵、かんぴょう、鶏挽、しょうゆ、みりん、砂糖、のり)		がんもの煮物 (がんも、大根、しょうゆ、みりん、砂糖)		すまし汁 (三つ葉、葱)	いちご	黒ゴマあんぱん	牛乳				
4	土	牛乳	レーズン 牛乳	あんかけうどん (うどん、豚小間、白菜、人参、もやし、きくらげ、中華味、しょうゆ、みりん、片栗粉)		酢の物 (わかめ、レタス、胡瓜、大根、酢、砂糖、塩)			みかん	しらすおにぎり (米、しらす、しょうゆ、のり)	麦茶				
6	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	肉じゃが (じゃが芋、豚小間、人参、玉葱、白滝、しょうゆ、みりん、酒)	マカロニソテー (マカロニ、しめじ、コンソメ、塩、油)	キャベツの和え物 (キャベツ、酢、砂糖)	中華スープ (ニラ、葱)		ホットケーキ (ホットケーキ粉、砂糖、スキム、牛乳、メープル、バター)	牛乳				
7	火	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの照り焼き (カレイ、しょうゆ、みりん、酒)	のり塩人参 (人参、もやし、鶏がら、青のり、塩、油)	菜の花のお浸し (菜の花、黄パブ、しょうゆ、かつお節)	みそ汁 (さつま芋、エリンギ)		バターソフト	牛乳				
8★	水	野菜 ジュース	野菜 ジュース	ゆかりご飯 (米、ゆかり)	酢鶏 (鶏もも、人参、玉葱、ピーマン、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がら、にんにく、片栗粉)	ブロッコリーのバジル焼き (ブロッコリー、バジル粉、塩)	たくあんサラダ (キャベツ、水菜、たくあん、マヨ、スキム)	中華スープ (えのき、コーン、あさつき)	パイゼリー(パイ ンジュース、寒天、 砂糖)	ペイクドチーズケーキ (クリームチーズ、ホットケーキ粉、レモン汁、牛乳、砂糖)	牛乳				
9	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖のごま焼き (鯖、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま)	煮浸し (小松菜、しょうゆ、みりん、砂糖)	みかんサラダ (レタス、みかん缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	鶏がらスープ (水菜、玉葱)		豚汁うどん (うどん、豚小間、大根、人参、葱、みそ)	麦茶				
10	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	カレーライス (米、鶏むね、じゃが芋、玉葱、人参、カレールウ、スキム)		シーザーサラダ (レタス、ブロッコリー、赤パブ、ベーコン、マヨ、ヨーグルト、酢、塩、クルトン)			りんご	ハムロール	牛乳				
11	土			建国記念日											
13	月	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の西京焼き (鯖、みそ、砂糖、みりん、酒)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、えのき、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖)	かぶのゆず和え (かぶ、かぶの葉、胡瓜、ゆず、塩、昆布茶)	すまし汁 (白菜、あさつき)		高菜ご飯 (米、高菜、しょうゆ、ごま、ごま油)	麦茶				
14	火	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かに玉 (卵、あさつき、カニカマ、豆乳、しょうゆ、砂糖、酢、鶏がら、片栗粉)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、もやし、中華味、塩、油)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	豆乳スープ (ごぼう、かぶ)		ストロベリーブレッド	牛乳				
15	水	牛乳	小魚 牛乳	中華丼 (米、えび、豚小間、白菜、もやし、人参、きくらげ、うずらの卵、しょうゆ、みりん、中華味、塩、片栗粉、ごま油)		粉ふき芋 (じゃが芋、塩、青のり)		中華スープ (わかめ、玉葱)		塩ラーメン (中華麺、鶏小間、あさつき、コーン、鶏がら、にんにく、塩、ごま油)	麦茶				
16	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのトマト煮 (かじき、トマト缶、砂糖、コンソメ、塩)	大根のコンソメ煮 (大根、白菜、塩、コンソメ、片栗粉)	カリフラワーの人参ドレッシング (カリフラワー、玉葱、人参、酢、砂糖、塩)	鶏がらスープ (南瓜、小松菜)		ごまとチーズのスティックケーキ (ホットケーキ粉、卵、牛乳、チーズ、砂糖、ごま)	牛乳				
17	金	麦茶	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏のからあげ 大根おろしソース (鶏もも、しょうゆ、みりん、生姜、にんにく、片栗粉、油、大根、ポン酢)	豆腐のチヂミ (小麦粉、片栗粉、豆腐、葱、しょうゆ、砂糖、ごま油)	レタスサラダ (レタス、胡瓜、コーン、マヨ、スキム)	コンソメスープ (エリンギ、黄パプリカ)		オニオンブレッド	牛乳				
18	土	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ピピンパ (米、豚挽、人参、ほうれん草、もやし、しょうゆ、みりん、塩、ごま、ごま油)			中華スープ (トマト、玉葱、しめじ、しょうゆ、中華味、塩)		バナナ	コーンフレーククッキー (小麦粉、バター、レーズン、砂糖、コーンフレーク、卵)	牛乳				
20	月	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	生姜焼き (豚小間、生姜、玉葱、しょうゆ、みりん、砂糖)	南瓜のグリル (南瓜、オリーブ油、塩)	白和え (豆腐、小松菜、人参、しめじ、砂糖、しょうゆ、ごま)	すまし汁 (もやし、かまぼこ)		切干大根の混ぜご飯 (米、切干大根、えのき、しょうゆ、みりん、砂糖)	麦茶				
21★	火	りんご ジュース	りんご ジュース	たらこスパゲッティ (スパゲッティ、たらこ、玉葱、しめじ、シチュールウ、牛乳、コンソメ)		花野菜のオーロラソース和え (ブロッコリー、カリフラワー、人参、マヨ、スキム、ケチャップ)		コンソメスープ (大根、人参、じゃが芋)	いよかん	キャラメルブレッド	牛乳				
22	水	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ツナと豆腐のチャンプルー (ツナ、卵、豆腐、もやし、葱、しょうゆ、塩、中華味、ごま油、かつお節)	かぶのカニカマあんかけ (かぶ、かぶの葉、カニカマ、鶏がら、塩、片栗粉)	ナムル (ほうれん草、人参、水菜、しょうゆ、塩、ごま、ごま油)	中華スープ (きくらげ、キャベツ)		クッキー(非常食)	牛乳				
23	木			天皇誕生日											
24	金	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンのムニエル (サーモン、小麦粉、塩、バター)	切干大根の洋風煮 (切干大根、人参、黄パブ、油揚げ、コンソメ、塩)	オニオンドレッシングサラダ (キャベツ、胡瓜、コーン缶、玉葱、ヨーグルト、にんにく、塩)	コンソメスープ (レタス、じゃが芋)		クリームパン	牛乳				
25	土	麦茶	こどもせんべい 麦茶	スタミナ丼 (米、豚小間、もやし、ニラ、人参、しめじ、みそ、にんにく、生姜、みりん、ごま油)			けんちん汁 (豆腐、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、葱、しょうゆ、みりん)		みかん	そぼろおにぎり (米、鶏挽、しょうゆ、みりん、砂糖、のり)	麦茶				
27	月	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、押麦)	すき焼き煮 (牛小間、白菜、豆腐、白滝、葱、えのき、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	人参の甘煮 (人参、砂糖)	かぶの浅漬け (かぶ、かぶの葉、塩昆布、塩)	鶏がらスープ (小松菜、コーン)		マカロニきなこ (マカロニ、きなこ、砂糖)	牛乳				
28	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ししゃもの天ぷら (ししゃも、小麦粉、片栗粉、酢、塩、油)	キャベツのみそ煮 (キャベツ、人参、しめじ、みそ、みりん、油)	納豆和え (納豆、ほうれん草、もやし、しょうゆ)	すまし汁 (水菜、切干大根)		照り焼きチキンパン	牛乳				

★8日と★21日は2月のお誕生日会です！

きいろのグループ

ちからのもとなる！

あかのグループ

からだをつくるもとなる！
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)