

R5年 2月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げウインナー チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 玉葱 ピーマン タンカン	保育乳 ピザトースト	
2日	木	(防災DAY) おかゆ さばのカレー焼き ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 片栗粉 油	ひじき 人参 なら こんにやく 玉葱 白菜 ねぎ りんご	保育乳 防災クッキー	
3日	金	(節分) 鬼ライス チキンから揚げ お浸し アーサ汁 果物	ウインナー 鶏肉 豆腐 おから 卵 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター ごま	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム ほうれん草 白菜 あおさ いちご	保育乳 おからクッキー	
4日	土	 大 掃 除 					
6日	月	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 春雨 小麦粉 油	にんにく 白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かぼちゃ いんげん タンカン	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
7日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ からしな和え 果物	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キヤベツ きくらげ からしな ひじき パナナ	豆乳 いなり寿司	
8日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 さつま芋	人参 キヤベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 大根 レタス んぶ りんご	保育乳 芋蒸しカステラ	
9日	木	黒米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 白菜みそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げウインナー 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 パン マヨネーズ	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 白菜 えのき ねぎ 胡瓜 いちご	保育乳 ホットドック	
10日	金	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム 卵 牛乳 チーズ	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ ホットケーキMix	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム ほうじき 胡瓜 もやし ピーマン チンゲン菜 りんご	保育乳 ホウレン草ホットケーキ	
11日	土	建国記念の日(休園)					
13日	月	親子丼 春雨の酢の物 瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨 さつま芋	玉葱 人参 乾しいたけ ンゲン菜 胡瓜 きくらげ 冬瓜 わかめ ねぎ タンカン	保育乳 ふかし芋	
14日	火	鶏ごぼうめし 鮭のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 プアマンケーキ	
15日	水	麦ごはん レバーフラ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 パン粉 油 砂糖 そうめん パン マヨネーズ	にんにく 人参 玉葱 もやし キヤベツ ピーマン ねぎ コーン缶 パナナ	保育乳 ツナコーントースト	
16日	木	強化あわごはん 腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう 汁 果物	豆腐 キング ハム 生クリーム チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま バター マカロニ 小麦粉	えのき ピーマン ごぼう 人参 大根 ねぎ 玉葱 しめじ ちご	保育乳 マカロニグラタン	
17日	金	なすのミートスパゲティ チーズ 切干大根サラダ コーンスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 豆乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト 切干大根 胡瓜 コーン缶 キヤベツ もずく りんご	豆乳 もずく雑炊	
18日	土	菜飯 厚揚げの煮付け スライストマト 果物	鶏肉 卵 生揚げ 牛乳	米 油 パン	からしな 人参 乾しいたけ しょうが トマト 果物	保育乳 菓子パン	
20日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え もずくスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 バター 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ しらたき いんげん こまつな のり もずく ねぎ タンカン	保育乳 チーズサブレ	
21日	火	(お誕生会)あわごはん きのごハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キヤベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ 	
22日	水	お弁当会 (お弁当たのしみだね!) 					保育乳 揚げパン
23日	木	天皇誕生日(休園)					
24日	金	玄米ごはん さばの甘酢焼き 菜おかか和え グープイリチー 根のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳 きな粉	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 芋くず タピオカ	白菜 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 大根 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 豆乳くずもち	
25日	土	ソース焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	焼きそば 油 ふ 米	人参 玉葱 キヤベツ もやし ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ のり	保育乳 菓子パン	
27日	月	ハヤシライス 白菜ツナサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物	牛肉 ツナ缶 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ マヨネーズ バター	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム 白菜 えのき チンゲン菜 りんご	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
28日	火	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 バター	しょうが 大根 人参 なら ほうれん草 玉葱 タンカン	保育乳 プレーンダーナツ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。