

令和4年度 2月 献立表

こま草保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|---------------|---|-----------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 01 水 | ごはん 鮭の塩焼き 蓮根のきんぴら みそ汁(だいこん) 果物(りんご) | 米、三温糖、なたね油、ごま | 牛乳、鶏肉、食べる煮干し、有機豆乳 | りんご、れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ | お菓子 牛乳 |
| 02 木 | カレーライス ブロッコリーの和風サラダ 果物(みかん) | 米、じゃがいも、三温糖、油、なたね油 | 牛乳、豚肉 | みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、福神漬 | お菓子 牛乳 |
| 03 金 | 赤鬼ライス エビフライ 小松菜とカリカリじゃこのお浸し わかめスープ 果物(ぼんかん) | 米、フレンチフライ、油、白いりごま、なたね油、ごま油 | 牛乳、鶏肉、黒豆、しらす干し | ぼんかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、きざみのり、カットわかめ | 豆大福 牛乳 未：きらきらコーン |
| 節分メニュー | | | | | |
| 06 月 | ごはん 豆腐の肉みそかけ 小松菜のお浸し すまし汁(はるさめ) 果物(ぼんかん) | 米、三温糖、油、はるさめ、白いりごま、ごま油 | 牛乳、国産揚げ出し豆腐、豚ひき肉、みそ、しらす干し、豚肉 | ぼんかん、こまつな、ねぎ、にんじん、はくさい、カットわかめ、しょうが | 水族館クッキー 牛乳 未：お米でスイートポテト |
| 07 火 | 麦ごはん 鱈の照り焼き ほうれん草とコーンのサラダ 豆腐みそ汁 | 米、じゃがいも、マヨドレ、サラダ・スパゲティー、押麦 | 牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ | ほうれん草、はくさい、にんじん、しめじ、コーン | お菓子 牛乳 |
| 08 水 | あぶ玉丼 ほうれん草ともやしのごま和え 麩のすまし汁 果物(オレンジ) | 米、米粉、はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ふ、白いりごま | 牛乳、卵、有機豆乳無調整、油揚げ | もやし、オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、すくな南瓜ペースト、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ | 手作りかぼちゃもち 牛乳 |
| 09 木 | 五目うどん 国産かぼちゃのひき肉フライ ももゼリー | うどん、なたね油 | 牛乳、鶏肉、油揚げ | 国産ももゼリー、かぼちゃのひき肉フライ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、国産干しいたけ | お菓子 牛乳 |
| 10 金 | ごはん 飛騨牛とごぼうの炒め煮 春雨の三杯酢 みそ汁(豆腐) 果物(ぼんかん) | 米、ホットケーキミックス、はるさめ、三温糖、なたね油 | 牛乳、飛騨牛、木綿豆腐、チーズ、卵、みそ | ぼんかん、たまねぎ、みかん缶、はくさい、きゅうり、ごぼう、ねぎ、カットわかめ | 手作りブラウニー 牛乳 |
| 13 月 | 麦ごはん 鶏肉のカレー風味焼き キャベツのゆかり和え たぬき汁 | 米、つきこん、油、片栗粉、押麦 | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ | キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく | おとうふビスケット 牛乳 |
| 14 火 | スタミナ納豆丼 大根のさっぱりあえ みそ汁(じゃがいも) 果物(ぼんかん) | 米、三温糖、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、粉砂糖、三温糖、ごま油 | 牛乳、飛騨納豆、鶏ひき肉、卵、みそ | ぼんかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが | マーブルパン 牛乳 |
| 15 水 | カレーうどん れんこんサラダ 国産みかんゼリー | うどん、マヨドレ | 牛乳、豚肉、ツナ油漬、油揚げ | 国産温州ミカンゼリー、キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、国産干しいたけ | バナナチップ 飲むヨーグルト |
| 16 木 | ごはん 白身魚の磯辺揚げ おからの煮付け みそ汁(なめこ) | 米、マーブルパン、さといも、小麦粉、なたね油、三温糖 | 牛乳、ほき、おから、みそ、鶏肉、油揚げ | なめこ、ねぎ、にんじん、青のり、国産干しいたけ、カットわかめ | ひこうきびすけつ 牛乳 |