

# 令和5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 木	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)	米、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、みそ	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	手作りマカロニおかき 牛乳
02 金	赤鬼ライス 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、★フライドポテト、白いりごま、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、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：おこめリング
<b>節分メニュー</b>					
05 月	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(ぼんかん)	米、はるさめ、三温糖、ふ、片栗粉、白いりごま	牛乳、卵、油揚げ	ぼんかん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	豆乳クッキー 牛乳
06 火	麦ごはん さばの立田揚げ キャベツの甘酢あえ みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも、油、片栗粉、押麦、三温糖	牛乳、さば、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ、しょうが	お菓子 牛乳
07 水	雑穀ごはん 鮭の塩焼き ごぼうの炒め煮 みそ汁(大根・あげ)	米、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、豚肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	畑のクラッカー 牛乳
08 木	五目うどん さつまいもの天ぷら 果物(バナナ)	うどん、さつまいも、ホットケーキミックス、なたね油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ	手作りかぼちゃもち 牛乳
09 金	★カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、三温糖、油	豚肉	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、福神漬	紫いもチップス 飲むヨーグルト
13 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、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、みそ	ぼんかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	キャラメルプリン
14 水	★ミートスパゲッティー キャベツのツナサラダ わかめスープ	ソフト麺、さつまいも、オリーブ油、三温糖	牛乳、あいびき肉、ツナ油漬	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム、レモン果汁、カットわかめ、にんにく	豆腐とココアのもちっとケーキ 牛乳
15 木	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ おからの煮付け みそ汁(なめこ)	米、さといも、小麦粉、なたね油、押麦、三温糖	牛乳、ほき、おから、みそ、鶏もも肉、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	芋けんぴ 牛乳  未：むらさき芋せんべい
16 金	ロールパン さつまいものサラダ ★白菜ときのこのシチュー 果物(ぼんかん)	ロールパン、さつまいも、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉	ぼんかん、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン	塩せんべい 牛乳
19 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)	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、鶏もも肉	こまつな、ねぎ、にんじん、はくさい、カットわかめ、しょうが	はとむぎおこし 牛乳