

# 令和6年度 2月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	給食の食材名			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	
03月	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) 食べる煮干し	7分づき米、ポテト、ごま、なたね油、ごま油  <b>節分メニュー</b>	鶏もも肉、丹波産黒豆煮、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  未：おこめリング
04火	麦ごはん さばの立田揚げ おからの煮付け みそ汁(さつまいも) 食べる煮干し	7分づき米、さつまいも、油、片栗粉、押麦、三温糖、なたね油	さば、おから、鶏もも肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ、しょうが	おとうふビスケット 牛乳
05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 食べる煮干し	ソフト麺、オリーブ油	あいびき肉、ツナ油漬	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマコメ、こまつな、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	手作り米粉のぼななマフィン 牛乳
06木	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜とひじきの納豆和え みそ汁(じゃがいも) 食べる煮干し	7分づき米、じゃがいも、白いりごま	牛乳、銀さけ、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ、しらす干し	こまつな、たまねぎ、万能ねぎ、国産米ひじき、カットわかめ	手づくりサンドクッキー 牛乳
07金	飛騨牛丼 白菜のおかか和え みそ汁(なめこ) 食べる煮干し	7分づき米、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	牛乳、飛騨牛、木綿豆腐、みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんじん、こまつな、紅しょうが、カットわかめ	ねじりんぼ 牛乳
10月	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みそ汁(あおさ) 食べる煮干し	7分づき米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、納豆、みそ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、あおさ	きかん棒 牛乳  未：お菓子
12水	味ごはん がんもの煮つけ すまし汁(ふ) りんごゼリー 食べる煮干し	7分づき米、ふ、三温糖	牛乳、がんもどき、有機無調整豆乳、鶏もも肉、油揚げ	にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、みつば、国産干しいたけ	豆腐とココアのもちっとケーキ 牛乳
13木	ごはん 鯖の照り焼き 蓮根のきんぴら みそ汁(大根) 食べる煮干し	7分づき米、三温糖、ごま油	さわら、みそ、油揚げ	れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	ふがし  未：豆乳クッキー
14金	スタミナ納豆丼 大根のさっぱりあえ みそ汁(さつまいも) 果物(ぼんかん) 食べる煮干し	7分づき米、さつまいも、ごま油	牛乳、飛騨納豆、鶏ひき肉、みそ	ぼんかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	☆手作り米粉のさつまマフィン 牛乳
17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) 食べる煮干し	7分づき米、三温糖、油、はるさめ、ごま、ごま油	国産揚げ出し豆腐、豚ひき肉、みそ、しらす干し	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
18火	納豆ごはん(切干大根) もやしと豚肉の炒めもの みそ汁(あげ) 国産みかんゼリー 食べる煮干し	7分づき米、ごま油	豚肉、飛騨納豆、みそ、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、ピーマン、国産切干だいこん、カットわかめ	☆みたらし団子  0.1才：お米でスイーツポテト
19水	☆カレーうどん れんこんサラダ 果物(ぼんかん) 食べる煮干し	うどん、マヨドレ	豚肉、ツナ油漬、油揚げ	ぼんかん、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	おにぎり(わかめ・しらす干し)  