

令和5年  2 月 献立表  たいようこども園

日 曜	献立名	主な食材			おやつ
		(赤)	(黄)	(緑)	
		血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える	
1 水	サワラの野菜マヨ焼き・レタスしめじ和え かぼちゃ煮・なめこ汁・果物	サワラ・ベーコン 豆腐・油揚げ・味噌	マヨネーズ・油	玉ねぎ・人参・ピーマン レタス・かいわれしめじ かぼちゃ・青ネギ・なめこ	オールレーズン 卵・バター・蒸しパンミックス レーズン・砂糖
2 木	厚揚げ酢豚風・大根ドレッシング和え おかかほうれん草・チンゲン菜スープ・果物	厚揚げ・豚肉 シーチキン かつお節	片栗粉・油・胡麻 胡麻ドレッシング	人参・ピーマン・玉ねぎ きゅうり・大根・コーン・もやし ほうれん草・チンゲンサイ・しめじ	ワッフル 蒸しパンMix・牛乳・卵・コーンスターチ 小麦粉・砂糖・バニラエッセンス
3 金	巻きずし・イワシアングレース・大豆サラダ しぐれ煮・すまし汁・果物	カニカマ・ウインナー 卵・鰯・大豆・ハム 牛肉・わかめ・豆腐	片栗粉 マヨネーズ・胡麻 糸こんにゃく	きゅうり・生姜・コーン・人参 きゃべつ・ごぼう 青ネギ・えのき・玉ねぎ	クリームサンド ロールパン・みかん缶・ホイップ
4 土	きつねうどん・白菜の昆布和え じゃが芋甘辛煮・果物	油揚げ 塩っぺ	うどん じゃが芋	人参・玉ねぎ・青ネギ きゅうり・白菜	おかき
6 月	サバのおろし煮・ゆば和え がんも含め煮・洋風みそ汁・果物	サバ・ハム・ゆば がんも・ベーコン 油揚げ・味噌	フレンチドレッシング 板こんにゃく	大根・貝割れ・きゅうり・人参 きゃべつ・インゲン・ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	アメリカンドッグ ウインナー・蒸しパン粉・卵 牛乳・油
7 火	だし巻き卵・ひじきベーコン煮 ツナ小松菜和え・ちゃんぽんスープ果物	卵・ベーコン ひじき・シーチキン 赤板・牛乳・豚バラ	油 胡麻油	人参・コーン・小松菜 エリンギ・キャベツ・玉ねぎ もやし・しめじ・青ネギ	ミルクわらび餅 牛乳・わらび餅粉・砂糖・きな粉
8 水	タンドリーチキン・ポテトサラダ 人参キンピラ・もずくスープ・果物	鶏肉・ヨーグルト 卵・ハム・油揚げ もずく・豆腐	マヨネーズ・胡麻 胡麻油・じゃが芋 板こんにゃく	玉ねぎ・ニンニク・人参 きゅうり・ピーマン 青ネギ・えのき	バームクーヘン はちみつ・バター・蒸しパンミックス 牛乳・卵
9 木	鮭のチャンチャン焼き・胡麻和え ぶどう豆・大根のみそ汁・果物	鮭・味噌・大豆 油揚げ・わかめ	胡麻	きゃべつ・玉ねぎ・えのき パセリ・ほうれん草・白菜・人参 しめじ・青ネギ・大根	ジャムサンド 食パン・イチゴジャム
10 金	野菜のかき揚げ・酢の物 コンソメブロッコリー・わかめのみそ汁・果物	ちくわ・卵・カニカマ 味噌・油揚げ 豆腐・わかめ	さつまいも 小麦粉・油 胡麻油	かぼちゃ・玉ねぎ・レタス きゅうり・コーン・ブロッコリー 青ネギ・えのき・人参	レーズンカップケーキ レーズン・小麦粉・卵・牛乳 油・バニラエッセンス
11 土	建国記念の日				
13 月	ビビンバ・春雨サラダ チンゲン菜炒め・中華スープ・果物	牛肉・ハム・卵 ちくわ 豆腐・わかめ	胡麻・胡麻油 春雨・マヨネーズ	もやし・ほうれん草・ニンニク きゅうり・コーン・チンゲン菜 玉ねぎ・青ネギ・えのき・人参	エッグタルト風 餃子の皮・卵・生クリーム・砂糖
14 火	手作り弁当日				
15 水	白身魚フライ・シーザーサラダ こんにゃくごぼう煮・呉汁・果物	メルルーサ・卵・牛乳 ベーコン・粉チーズ 味噌・大豆・油揚げ・ちくわ	小麦粉・パン粉 油・マヨネーズ 胡麻・板こんにゃく	レタス・きゅうり・人参・コーン レモン汁・ごぼう・大根 青ネギ・白菜・しめじ	スイートポテト さつまいも・砂糖・生クリーム・バター 卵・バニラエッセンス
16 木	卵のミートカップ・切り干し大根煮 ほうれん草お浸し・じゃが芋のみそ汁・果物	卵・合挽ミンチ かつお節 油揚げ・味噌	油・じゃが芋	ピーマン・玉ねぎ・人参 切り干し・干しいたけ・三つ葉 ほうれん草・青ネギ・えのき	みたらしだんご 白玉粉・片栗粉・砂糖・醤油
17 金	かぼちゃグラタン・コールスローサラダ 昆布ブロッコリー・サイコロスープ・果物	牛乳・チーズ・鶏肉 ハム・カニカマ・塩っぺ 厚揚げ・ウインナー	小麦粉・バター マヨ・フレンチ 胡麻油	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・しめじ コーン・きゅうり・きゃべつ・GP・パセリ ブロッコリー・コーン・干し椎茸・大根	胡麻かりんとう 小麦粉・強力粉・BP・砂糖・塩 黒胡麻・白胡麻・油
18 土	ハヤシライス・わかめ和え チーズ・果物	牛肉・わかめ チーズ	小麦粉	玉ねぎ・えのき・しめじ トマトホール缶・きゃべつ きゅうり・人参	おかき
20 月	赤魚の照り焼き・大豆の五目煮 きゃべつの浅漬け・みぞれ汁・果物	赤魚・大豆・昆布 豆腐・ちくわ	板こんにゃく 胡麻油・油	生姜・人参・レンコン・干椎茸 インゲン・きゃべつ・きゅうり 青ネギ・大根・ごぼう・椎茸	マシュマロサンド マシュマロ・クラッカー
21 火	豆腐お焼き・こんにゃくチャプチェ じゃが芋カレー炒め・レタスの沢煮碗・果物	豆腐・牛肉 ウインナー	片栗粉・油・胡麻油 糸こんにゃく じゃが芋・胡麻	青ネギ・切り干し・干椎茸・人参 玉ねぎ・しめじ・ニラ・ピーマン レタス・もやし・えのき	もちもちチーズパン 白玉粉・粉チーズ・牛乳 蒸しパンMix・プロセスチーズ
22 水	春巻き・ミモザサラダ 中華わかめ・小松菜のみそ汁・果物	豚肉・卵 わかめ・味噌 豆腐・油揚げ	春巻きの皮・油 春雨・マヨネーズ 胡麻・胡麻油	人参・しょうが・ニラ・竹の子 干しいたけ・ブロッコリー えのき・しめじ・小松菜	アーモンドクッキー スライスアーモンド・ココア・卵・砂糖 バター・小麦粉
23 木	天皇誕生日				
24 金	さつま芋ご飯・ヤンニャムチキン・ひじきサラダ ちりめんほうれん草・白菜のクリーム煮・果物	鶏肉・シーチキン ひじき・ちりめん ベーコン・牛乳	さつま芋・小麦粉 胡麻・胡麻油 マヨネーズ	ニンニク・人参・コーン きゅうり・ほうれん草・白菜 玉ねぎ・パセリ・GP・しめじ	みかんケーキ みかん缶・小麦粉・砂糖・卵・バター みかんジュース・ベーキングパウダー
25 土	チャーハン・ゆかり和え わかめスープ・果物	焼豚・卵 豆腐・わかめ	胡麻油	人参・青ネギ・玉ねぎ きゅうり・大根・ゆかり	おかき
27 月	サワラのかば焼き・五色和え 胡麻たくあん・高野豆腐の卵とじ煮・果物	サワラ・油揚げ カニカマ・高野 赤板・卵・鶏肉	小麦粉・胡麻 じゃが芋	ほうれん草・きゃべつ・人参 えのき・たくあん・きゅうり グリーンピース・玉ねぎ	クリームどら焼き 蒸しパンMix・牛乳・卵 ホイップ・粒あん
28 火	串揚げ・スイートサラダ 青じそ和え・けんちん汁・果物	ウインナー・ちくわ うずら卵・卵・ハム わかめ・豆腐	小麦粉・パン粉・油 マヨ・胡麻・板こん さつま芋・青じそドレ	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり コーン・人参・レタス・かいわれ 大根・ごぼう・青ネギ・生しいたけ	卵サンド 卵・パセリ・マヨネーズ・食パン

献立作成者 小林

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・おしぼり・水筒は、毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月のご飯日は、3日と24日です。
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ご飯弁当ありません。
☆今月の手作り弁当日は14日です。忘れないようにお願いします。

