

令和6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) 血や肉を作る	(黄) 力や熱になる	(緑) 体の調子を整える	
1	木	高野豆腐のから揚げ・青じそサラダ 白菜のコンソメ煮・豚汁・果物	高野豆腐・わかめ ちりめん・ベーコン 豚肉・油揚げ・味噌	片栗粉・小麦粉 油・青じそだし 板こんにゃく	生姜・にんにく・レタス・パプリカ 人参・きゅうり・白菜・大根 もやし・しめじ・ごぼう・青ねぎ	焼き胡麻団子 白玉粉・粒あん・いり胡麻
2	金	巻きずし・鯛の梅煮・胡麻和え ブドウ豆・すまし汁・果物	カニカマ・ウインナー 卵・焼きのり・鯛・大豆 わかめ・豆腐	胡麻	生姜・梅干し・きゅうり・コーン ほうれん草・キャベツ・人参 えのき・青ねぎ・玉ねぎ	オレンジムース オレンジジュース・砂糖・粉ゼラチン 生クリーム・牛乳・水
3	土	チャーハン・ゆかり和え わかめスープ・果物	焼豚・卵 わかめ・豆腐	油	人参・玉ねぎ・青ねぎ ゆかり・きゅうり・キャベツ しめじ	おかき
5	月	鯖の韓国風焼き・ほうれん草の海苔和え にらともやし炒め・中華風コンソメスープ・果物	鯖・海苔の佃煮 卵・ベーコン	胡麻 ごま油	青ねぎ・人参・えのき ほうれん草・ニラ・もやし コーンクリーム缶・しめじ・コーン	あんこ蒸しパン こしあん・蒸しパンmix・水
6	火	甘辛チキン・酢の物 小松菜のソテー・厚揚げのみそ汁・果物	鶏肉・シーチキン ベーコン 厚揚げ・味噌	片栗粉・小麦粉 油・胡麻 板こんにゃく	にんにく・レタス・きゅうり 人参・小松菜・玉ねぎ 大根・青ねぎ・しめじ	リンゴマフィン リンゴ・バター・砂糖 卵・蒸しパンmix・牛乳
7	水	具だくさん巣ごもり卵・湯葉和え 茎わかめ煮・クリームシチュー・果物	卵・ウインナー ハム・湯葉・茎わかめ 牛乳・鶏肉	フレンチドレッシング じゃが芋	枝豆・コーン・人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・黄パプリカ エリンギ・しめじ・パセリ	コーントースト コーン・コーンクリーム缶・パセリ 食パン・玉ねぎ・マヨネーズ
8	木	鯖の和風あんかけ・炒り豆腐 白菜のベーコン和え・春雨スープ・果物	鯖・カニカマ・豆腐 赤板・卵・油揚げ ベーコン・ウインナー	片栗粉 春雨 ごま油	人参・玉ねぎ・ピーマン 干し椎茸・青ねぎ・白菜 しめじ・生椎茸・コーン	チーズボール キャンディーチーズ・白玉粉 蒸しパンmix・牛乳・油
9	金	厚揚げピザ風・大豆の味噌マヨネーズ チンゲン菜炒め・洋風みそ汁・果物	厚揚げ・合挽ミンチ チーズ・大豆・味噌 ハム・ベーコン	マヨネーズ ごま油	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり コーン・チンゲン菜・生椎茸 かぼちゃ・しめじ・ブロッコリー	芋もち じゃが芋・片栗粉・青のり 白玉粉・塩
10	土	親子丼・野菜の浅漬け おなかポテト・果物	鶏肉 卵・かつお節	片栗粉 じゃが芋	人参・青ねぎ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	おかき
12	月	振替休日				
13	火	鮭のタルタル焼き・胡麻酢和え 小松菜の煮びたし・さつま芋みそ汁・果物	鮭・卵 ハム・油揚げ 味噌	マヨネーズ さつま芋・胡麻	パセリ・大根・きゅうり・コーン 人参・小松菜・エリンギ しめじ・青ねぎ・玉ねぎ	クッキー 小麦粉・卵・BP・バター バニラエッセンス・砂糖
14	水	手作り弁当日				ココアカップシフォンケーキ 純ココア・小麦粉・生クリーム・粉糖 卵・いちご・砂糖・油・牛乳・バニラ
15	木	牛肉のガリポン炒め・ブロッコリーサラダ がんもの含め煮・チンゲン菜スープ・果物	牛肉・シーチキン がんも・卵 ベーコン・豆腐	マヨネーズ 板こんにゃく	にんにく・ピーマン・玉ねぎ・人参 もやし・ブロッコリー・キャベツ チンゲン菜・生椎茸・コーン	かみかみおやつ 乾パン・いりこ
16	金	ししゃものカレー揚げ・栄養金平 ほうれん草お浸し・キャベツ卵みそ汁・果物	ししゃも・卵 平天 油揚げ・味噌	油・板こんにゃく 小麦粉 胡麻	人参・ごぼう・インゲン ほうれん草・コーン・キャベツ 青ねぎ・玉ねぎ・しめじ	さつま芋クリームクラッカー さつま芋・クラッカー・ホイップ バター・砂糖・牛乳
17	土	ほうれん草のクリームパスタ・ボン酢和え じゃが芋のソテー・果物	ほうれん草 ベーコン・粉チーズ 牛乳・ちりめん	スパゲッティ バター じゃが芋	人参・玉ねぎ・ほうれん草 コーン・しめじ・キャベツ きゅうり	おかき
19	月	白身魚の味噌バター焼き・スイートサラダ もやしのケチャップ炒め・けんちん汁・果物	メルルーサ・味噌 ハム 卵・豆腐	バター・さつま芋 マヨネーズ 里芋・板こんにゃく	しめじ・玉ねぎ・人参 きゅうり・もやし・ピーマン 青ねぎ・生椎茸・大根・ごぼう	アップルパイ風 リンゴ・餃子の皮・砂糖 油・シナモン
20	火	豆腐の中華風お焼き・大豆の五目和え 塩だれブロッコリー・中華スープ・果物	豆腐・カニカマ 大豆・ちくわ 茎わかめ	片栗粉・ごま油 板こんにゃく	ニラ・人参・干し椎茸・玉ねぎ・ごぼう インゲン・ブロッコリー・にんにく レモン汁・生椎茸・青ねぎ・白菜	いちごジャムクリームサンド いちごジャム・食パン クリームチーズ
21	水	鮭の西京焼き・ちりめんキャベツ 牛肉とわかめ煮・根菜のみそ汁・果物	鮭・白みそ ちりめん・牛肉 わかめ・味噌・油揚げ	油・胡麻	キャベツ・人参・水菜 コーン・エリンギ・インゲン・大根 しめじ・ごぼう・青ねぎ	ピザパン風 パンmix・卵・水・油・ピーマン・ベーコン ピザソース・チーズ・玉ねぎ・コーン・人参
22	木	チキン南蛮・切干大根ナムル かぼちゃ煮・白菜スープ・果物	鶏肉・卵 ハム ウインナー	小麦粉・油 ごま油	パセリ・玉ねぎ・人参・きゅうり 切り干し大根・コーン・かぼちゃ パセリ・白菜・しめじ・GP	いろいろ 白玉粉・片栗粉・小麦粉 グラニュー糖・水
23	金	天皇誕生日				
24	土	カレーライス・卵サラダ チーズ・果物	牛肉・卵 チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・GP レタス・きゅうり	おかき
26	月	五目ご飯・ちくわバーグ・チヨレギサラダ 人参しりしり・小松菜のみそ汁・果物	油揚げ・鶏ミンチ ちくわ・牛乳・粉チーズ わかめ・卵・味噌・豆腐	板こんにゃく マヨネーズ・ごま油 パン粉・胡麻	ごぼう・人参・干し椎茸 玉ねぎ・レタス・きゅうり にんにく・小松菜・しめじ	かぼちゃブラウニー かぼちゃ・砂糖・小麦粉・BP・卵 純ココア・粉糖・バター
27	火	赤魚の照り焼き・野菜チャプチェ ブロッコリーソテー・大豆スープ・果物	赤魚・ベーコン ウインナー・大豆	胡麻・糸こんにゃく じゃが芋 バター・ごま油	人参・ニラ・コーン・筍水菜 白菜・ブロッコリー・エリンギ しめじ・パセリ・玉ねぎ・GP	揚げパン ロールパン・きな粉・砂糖・油
28	水	かに玉あんかけ・ひじきの洋風煮 高野とピーマンの塩昆布炒め・豚骨風スープ・果物	カニカマ・卵・ひじき ウインナー・高野豆腐 塩つべ・豚肉・豆乳・味噌	片栗粉 胡麻	人参・筍水菜・青ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸 エリンギ・枝豆・コーン・しめじ キャベツ・ニラ・生姜・にんにく・もやし	アーモンドファッジ スライスアーモンド・マシュマロ バター・コーンフレーク
29	木	豚肉の生姜焼き・人参ツナサラダ レンコンのカレー炒め・もずくのみそ汁・果物	豚肉・シーチキン ベーコン・もずく 豆腐・油揚げ・味噌	小麦粉 マヨネーズ 板こんにゃく	生姜・人参・キャベツ コーン・きゅうり・蓮根・インゲン えのき・青ねぎ・玉ねぎ	りんごゼリー りんごジュース・水・ゼリーの素

献立作成 竹本

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、2日と26日です。
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。

☆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。

