

2がつのこんだてひょう



2023年02月

しろま保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 水	節分とは季節の 分かれ目という意 味です。旧暦で は春が1年の始 まりとされていた ため、立春の前日 の「節分」が特に 大切にされていま す。季節の分か れ目には邪気が出 るとされ、邪気 払いをするよう になったといわれ ています。	牛乳 ビスケット ごぼうの柳川風煮物 ブロッコリーのごまあえ チャンポンスープ お茶 おかかおにぎり	きび砂糖 中華めん、ごま油 米	牛乳 卵、鶏ひき肉、かつお節 白ごま 豚肉、なると チーズ、かつお節	たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん ブロッコリー チンゲン菜、もやし、ねぎ、にんじん、竹の子 りんご	ビスケット しょうゆ(うすくち)、みりん しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ、食塩 しょうゆ
02 木	節分とは季節の 分かれ目という意 味です。旧暦で は春が1年の始 まりとされていた ため、立春の前日 の「節分」が特に 大切にされていま す。季節の分か れ目には邪気が出 るとされ、邪気 払いをするよう になったといわれ ています。	牛乳 りんご マーボー豆腐 じゃこれんこん 白菜スープ 2日カルピス、豆かりんとう 16日牛乳、チーズクッキー	ごま油、片栗粉 油 きび砂糖 小麦粉、きび砂糖	牛乳 木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 小女子、白ごま ベーコン カルピス、福豆、きな粉 バター、牛乳、粉チーズ	にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが れんこん はくさい、たまねぎ、にら、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、トウバンジャン しょうゆ(うすくち)、本みりん コンソメ、食塩
06 月		ゼリー ポークカレー のり塩ナムル 果物 牛乳 ごまトースト	じゃがいも、小麦粉、油 ごま油	豚肉、バター、牛乳 白ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが はくさい、もやし、にんじん、のり りんご	ゼリー カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 しょうゆ(うすくち)、食塩
07 火	すまし汁の中に 春菊が入ります。 カロテンやミネラ ルが豊富に含ま れている旬の野 菜です。	牛乳 バナナ ヤンニョムチキン コリコリサラダ 豆腐すまし汁 牛乳 ヨーグルトポムポム	微細米粉、きび砂糖、ごま油 ごま油	牛乳 鶏もも肉、白ごま ハム 木綿豆腐	バナナ にんにく きゅうり、にんじん、切り干し大根、寒天、わかめ えのきたけ、しゅんぎく、にんじん	ケチャップ、酒 酢、しょうゆ、白こしょう しょうゆ(うすくち)、かつおだし
21 火	すまし汁の中に 春菊が入ります。 カロテンやミネラ ルが豊富に含ま れている旬の野 菜です。	牛乳 ヨーグルトポムポム	小麦粉、グラニュー糖、油	牛乳 ヨーグルト(無糖)、卵	りんご、レーズン、レモン果汁	
08 水	緑黄色野菜の代 表ともいえるほう れん草は、1年中 出回っていますが 栄養と甘みが増 すのは冬の寒い 時季です。	牛乳 せんべい チリコンカーン なめたけ和え すいとん汁 8日ジョア、ぽんかん 22日牛乳、豆乳くずもち	油 小麦粉 片栗粉、きび砂糖	牛乳 豚ひき肉、だいち(乾) 油揚げ ジョア 牛乳、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、野菜ジュース、にんにく キャベツ、なめたけ、にんじん、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ ぽんかん	せんべい ケチャップ、コンソメ、カレー粉 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、かつおだし
22 水	緑黄色野菜の代 表ともいえるほう れん草は、1年中 出回っていますが 栄養と甘みが増 すのは冬の寒い 時季です。	牛乳 せんべい チリコンカーン なめたけ和え すいとん汁 8日ジョア、ぽんかん 22日牛乳、豆乳くずもち	油 小麦粉 片栗粉、きび砂糖	牛乳 豚ひき肉、だいち(乾) 油揚げ ジョア 牛乳、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、野菜ジュース、にんにく キャベツ、なめたけ、にんじん、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ ぽんかん	せんべい ケチャップ、コンソメ、カレー粉 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、かつおだし
09 木		ヨーグルト 魚のみそ照り焼き ひじきの中華風マリネ 中華風野菜炒め汁 牛乳 麩のラスク	きび砂糖 ごま油 ごま油 麩、グラニュー糖	牛乳 さわら、味噌 白ごま 味噌 牛乳 バター	しょうが きゅうり、にんじん、もやし、ひじき たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく	みりん、酒 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩
24 金		牛乳 麩のラスク	麩、グラニュー糖	牛乳 バター		
10 金	焼きしゅうまいは 皮で包まずコーン フレークを上にか けて焼きます。サ ラダはさきいかの 入ったサラダ。よ く噛んで食べてね	牛乳 みかん 焼きシューマイ かみかみサラダ コーンスープ 牛乳 お好み焼き	みかん コーンフレーク、片栗粉、ごま油 マヨネーズ、ごま油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 さきいか	みかん たまねぎ、キャベツ、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん クリームコーン、にんじん、コーン、たまねぎ	
27 月	焼きしゅうまいは 皮で包まずコーン フレークを上にか けて焼きます。サ ラダはさきいかの 入ったサラダ。よ く噛んで食べてね	牛乳 お好み焼き	お好み焼き粉、マヨネーズ、油	牛乳 ウインナー、卵、かつお節	キャベツ、あおのり	お好みソース
13 月	和食に欠かせな い「だし」にはう まみと香りがあり 食事のおいしさを 引き立ててくれ ます	牛乳 お野菜ポテト とり天 白菜とツナのマロニーサラダ みそ汁 ヨーグルト和え	小麦粉、油 マロニー、油 砂糖	牛乳 鶏むね肉 ツナ油漬 木綿豆腐、味噌 ヨーグルト(無糖)	にんにく はくさい、きゅうり、にんじん なめこ、ねぎ バナナ、もも缶、みかん缶	お野菜ポテト 酒、しょうゆ、食塩 酢、食塩 煮干し
28 火	和食に欠かせな い「だし」にはう まみと香りがあり 食事のおいしさを 引き立ててくれ ます	牛乳 お野菜ポテト とり天 白菜とツナのマロニーサラダ みそ汁 ヨーグルト和え	小麦粉、油 マロニー、油 砂糖	牛乳 鶏むね肉 ツナ油漬 木綿豆腐、味噌 ヨーグルト(無糖)	にんにく はくさい、きゅうり、にんじん なめこ、ねぎ バナナ、もも缶、みかん缶	お野菜ポテト 酒、しょうゆ、食塩 酢、食塩 煮干し
14 火	カリフラワーは、 レモンよりも豊富 なビタミンCを含 み、茹でてでもビ タミンが流失しに くい野菜です。	牛乳 ふんわりコーン チンゲン菜と白身魚の中華蒸し だいこんサラダ 白い野菜のスープ 牛乳 ココアバナナスコーン	ごま油 マヨネーズ じゃがいも ホットケーキ粉、オリーブ油	牛乳 たら ハム、チーズ 生クリーム、バター 牛乳	たまねぎ、えのきたけ、カリフラワー	ふんわりコーン 酒、しょうゆ、食塩 コンソメ、白こしょう、食塩 ピュアココア
17 金	季節の献立の日 	牛乳 たまごボーロ ごはん しらすふりかけ 銀鮭の塩焼き ゆかり和え 果物 いものこ汁 ヨーグルト	米 さといも、さつまいも、つきこん	牛乳 しらす干し、白ごま、かつお節 銀鮭 鶏もも肉、味噌、油揚げ ヨーグルト(加糖)	焼きのり キャベツ、えのきたけ、にんじん ぽんかん だいこん、ねぎ、にんじん	たまごボーロ 食塩 ゆかり粉、食塩 煮干し
		3日(金) 17日(金)	誕生日会 季節の献立の日	白ごはんはいりません 白ごはんはいりません		

*献立は変更になる場合があります