

# 令和4年 2月献立表

# 山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	火		オレンジ 牛乳		<b>肉じゃが</b>	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油	<b>☆コールスローサラダ</b>	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	キウイ	<b>田舎おにぎり 麦茶</b>	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 ごま
2	水		ヨーグルト 麦茶		<b>炒り豆腐</b>	鶏肉 豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 青梗菜 かまぼこ 油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 スキムミルク	<b>じゃこわかめ</b>	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	リンゴ	<b>芋ようかん 牛乳</b>	さつまいも 砂糖 粉寒天
3	木		キウイ 牛乳		<b>鬼さんハンバーグ</b>	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 パン粉 塩こしょう グリンピース スパゲティ麺 鶏がらスープの素 醤油 とんがりコーン ケチャップ ソース	<b>ビーンズサラダ</b>	ミックスビーンズ レタス 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	いちご	<b>恵方ロール 牛乳</b>	食パン 生クリーム きなこ 小豆缶
4	金		リンゴ 麦茶		<b>鯛の味噌煮</b>	鯛 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	<b>☆根菜きんぴら</b>	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	バナナ	<b>野菜キッシュ 牛乳</b>	ホットケーキミックス 玉葱 ほうれん草 ベーコン チーズ 卵 牛乳 スキムミルク
5	土		オレンジ 牛乳		<b>ちゃんぽん</b>	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ かまぼこ 葱 中華麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	<b>黒ごま南瓜</b>	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
7	月		バナナ 麦茶		<b>ポパイオムレット</b>	卵 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	<b>めかぶ納豆</b>	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	ミニトマト	<b>すなっ麩 牛乳</b>	麩 バター グラニュー糖
8	火		ちりめん 牛乳		<b>ニラ豚丼</b>	豚肉 ニラ 玉葱 人参 もやし エリンギ ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	<b>春雨の酢の物</b>	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	みかん	<b>コーントースト 牛乳</b>	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
9	水		ヨーグルト 麦茶		<b>白菜グラタン</b>	鶏肉 白菜 玉葱 人参 ブロッコリー 塩こしょう スキムミルク 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 粉チーズ	<b>ひじき煮</b>	ひじき 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	リンゴ	<b>さつまいも蒸しパン 牛乳</b>	蒸しパンミックス さつまいも 牛乳 スキムミルク
10	木		オレンジ 牛乳		<b>高野豆腐の卵とじ</b>	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 葱 油 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	<b>小松菜のじゃこ和え</b>	小松菜 人参 もやし ちりめん 砂糖 醤油	キウイ	<b>五平もち 麦茶</b>	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
12	土		チーズ 麦茶		<b>ミートスパゲティ</b>	合挽ミンチ 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン 油 スパゲティ麺 ケチャップ コンソメ 砂糖	<b>コンソメスープ</b>	玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 煮干だし パセリ	バナナ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
14	月		キウイ 牛乳		<b>☆鮭フライ タルタルソース</b>	鮭 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 卵 玉葱 胡瓜 マヨネーズ スキムミルク	<b>カリカリ ベーコンサラダ</b>	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	リンゴ	<b>ココアマフィン 牛乳</b>	ホットケーキミックス ココア 卵 バター 砂糖 スキムミルク 粉糖
15	火		ヨーグルト 麦茶		<b>☆大豆の五目煮</b>	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	<b>ちくわの酢の物</b>	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	みかん	<b>ふんわりきなこ 牛乳</b>	麩 バター きなこ 砂糖
16	水		リンゴ 牛乳		<b>冬野菜カレー</b>	牛肉 玉葱 人参 しめじ かぶ じゃが芋 ほうれん草 油 カレールー スキムミルク	<b>野菜の昆布締め</b>	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布	バナナ	<b>☆海おにぎり 麦茶</b>	米 ちりめん かつお節 青のり 醤油 みりん ごま
17	木		オレンジ 麦茶		<b>豚肉のチャブチェ</b>	豚肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし 白葱 ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	<b>☆切干大根ナムル</b>	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	キウイ	<b>ツナサンド 牛乳</b>	食パン ツナ缶 玉葱 マヨネーズ 塩こしょう スキムミルク パセリ
18	金		ちりめん 牛乳		<b>千草焼き</b>	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 油 砂糖 醤油 スキムミルク	<b>レバー煮</b>	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	<b>メープルバナナホットケーキ 牛乳</b>	ホットケーキミックス メープルシロップ バナナ 豆乳 スキムミルク バター
19	土		キウイ 麦茶		<b>南瓜の クリームシチュー</b>	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 南瓜 グリンピース シチュールー スキムミルク	<b>ブロッコリーサラダ</b>	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 醤油 塩こしょう	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
21	月		バナナ 牛乳		<b>鯛の満点バーグ</b>	鯛ミンチ 生姜 ちりめん さつまいも 豆腐 葱 卵 青のり ごま 片栗粉 味噌 醤油 みりん スキムミルク	<b>ほうれん草のごま和え</b>	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	<b>やせうま 牛乳</b>	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
22	火		ヨーグルト 麦茶		<b>けんちん汁</b>	鶏肉 人参 ごぼう かぶ 里芋 こんにゃく 豆腐 油揚げ 葱 薄口醤油 みりん 煮干だし	<b>海苔チーズ納豆</b>	納豆 刻み海苔 粉チーズ 人参 小松菜 砂糖 醤油	キウイ	<b>抹茶ミルク蒸しパン 牛乳</b>	蒸しパンミックス 抹茶 牛乳 スキムミルク コンデンスミルク
24	木		オレンジ 牛乳		<b>☆鶏肉の味噌マヨ焼き</b>	鶏肉 塩こしょう 味噌 マヨネーズ	<b>昆布煮</b>	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	<b>☆お好みごはん 麦茶</b>	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
25	金		リンゴ 麦茶		<b>ポークビーンズ</b>	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	<b>白菜のツナ和え</b>	白菜 人参 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢	バナナ	<b>シュガーラスク 牛乳</b>	食パン バター グラニュー糖
26	土		キウイ 牛乳		<b>海鮮ビーフン</b>	豚肉 いか えび 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ごま油 ビーフン麺 ソース 塩こしょう	<b>青梗菜と卵のスープ</b>	青梗菜 卵 玉葱 人参 えのき 鶏がらスープの素 醤油	みかん	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
28	月		チーズ 麦茶		<b>大根入り麻婆豆腐</b>	豚ミンチ 豆腐 大根 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	<b>ひじきナムル</b>	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	<b>黒ごまマフィン 牛乳</b>	ホットケーキミックス 黒ごま 卵 豆腐 バター 砂糖 スキムミルク

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります