

令和5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	水		リンゴ 牛乳		里芋の味噌シチュー	鶏肉 里芋 玉葱 人参 しめじ いんげん バター 味噌 シチュールー スキムミルク	☆根菜きんぴら	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	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま
2	木		ヨーグルト 麦茶		豚肉と厚揚げのすき煮	豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 大根 しめじ 糸こんにゃく 白菜 かまぼこ 葱 砂糖 醤油 煮干し	ほうれん草の じゃこ和え	ほうれん草 ちりめん 人参 もやし 砂糖 醤油	キウイ	芋ようかん 牛乳	さつまいも 砂糖 粉寒天
3	金		バナナ 牛乳		鬼さんハンバーグ	豚ミンチ 鶏ミンチ 大豆 玉葱 人参 豆腐 パン粉 塩こしょう グリーンピース ちくわ キャベツ 中華麺 ごま油 ソース かつお節 青のり とんがりコーン ケチャップ	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	いちご	金棒パイ 牛乳	冷凍パイシート バター グラニュー糖 ココア 砂糖 牛乳 玄米フレーク
4	土		みかん 麦茶		海鮮ビーフン	豚肉 いか えび 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 鶏がらスープの素 塩こしょう	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 卵 玉葱 人参 えのき 鶏がらスープの素 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
6	月		ちりめん 牛乳		麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 筍 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 ごま
7	火		キウイ 麦茶		肉南瓜	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干し	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
8	水		リンゴ 牛乳		☆鶏肉の マーメイド焼き	鶏肉 マーメイドジャム 醤油 みりん	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干し	ミニトマト	きなこホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス きなこ 小豆缶 豆乳 スキムミルク バター
9	木		ヨーグルト 麦茶		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	小松菜と ベーコンのソテー	小松菜 ベーコン 玉葱 人参 もやし コーン缶 油 コンソメ 醤油 塩こしょう	オレンジ	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
10	金		バナナ 牛乳		☆けんちん汁	鶏肉 人参 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 豆腐 油揚げ 葱 薄口醤油 みりん 煮干し	ひじき納豆	納豆 ひじき 人参 いんげん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	キウイ	すなっ麩 牛乳	麩 バター グラニュー糖
13	月		みかん 麦茶		鮭のごま味噌焼き	鮭 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	ブロッコリー のかか和え	ブロッコリー 人参 油揚げ 砂糖 醤油 かつお節	ミニトマト	チーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク
14	火		キウイ 牛乳		白菜グラタン	鶏肉 白菜 玉葱 人参 グリンピース 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	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	リンゴ	ハートクッキー 牛乳	ホットケーキミックス ココア バター 砂糖 牛乳 スキムミルク 粉糖
15	水		ヨーグルト 麦茶		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 ピーマン 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	こまつなサラダ	小松菜 ツナ缶 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	オレンジ	ふかし芋 牛乳	さつまいも 塩
16	木		リンゴ 牛乳		牛肉の柳川風煮	牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく かまぼこ 葱 砂糖 醤油 煮干し	野菜のゆかり和え	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 砂糖 醤油	バナナ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
17	金		チーズ 麦茶		八宝菜	豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 キャベツ 白菜 ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	キウイ	きなこサンド 牛乳	食パン きなこ 砂糖 スキムミルク
18	土		みかん 牛乳		わかめうどん	鶏肉 わかめ 玉葱 人参 しめじ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干し	黒ごま南瓜	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	リンゴ	菓子 牛乳	菓子
20	月		バナナ 麦茶		☆鱈の竜田揚げ	鱈 生姜 醤油 みりん 片栗粉 油	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	ココアレーズン蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア レーズン 砂糖 牛乳 スキムミルク
21	火		キウイ 牛乳		冬野菜の豚汁	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 生椎茸 大根 豆腐 白菜 葱 味噌 スキムミルク 煮干し	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	オレンジ	ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油
22	水		ヨーグルト 麦茶		ビーンズカレー	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ほうれん草 油 カレールー スキムミルク	☆コールスローサラダ	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	バナナ	さつまいもサンド 牛乳	食パン さつまいも バター 砂糖 スキムミルク
24	金		リンゴ 牛乳		骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 砂糖 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	レバーのケチャップ煮	鶏レバー 生姜 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖	キウイ	きなこのふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
25	土		みかん 麦茶		肉味噌スパゲティ	豚ミンチ 玉葱 人参 もやし グリンピース スパゲティ麺 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	きのこ豆腐のスープ	えのき しめじ 生椎茸 豆腐 玉葱 人参 コンソメ 醤油 パセリ	チーズ	菓子 牛乳	菓子
27	月		ちりめん 牛乳		高野豆腐の五目煮	鶏肉 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干し	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
28	火		チーズ 麦茶		ニラ豚丼	豚肉 ニラ 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	黒ごまマフィン 牛乳	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