

2月 予定献立表

どんぐり保育園

栄養士 河合 祥子

2017年度 2月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月)	☆ミートスパゲッティ	乾麺(30)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10)	玉葱(15)人参(10)	ケチャップ、醤油 砂糖、塩、だし汁 だし汁、塩(0.1)、油(3) マヨネーズ、塩	☆岩石揚げ 小麦粉(10)大豆(10) さつまいも(15) ひじき(2)油(4)	☆ご飯 ☆ぎょうざ 皮、豚ひき肉、白菜 ニラ、人参 ☆磯辺あえ キャベツ のり ☆汁 里芋、麩
26	☆白菜サラダ ☆スープ	じゃがいも(10)		白菜(20)人参(7)りんご(5) 大根(10)わかめ(1)	醤油(1.2)塩(0.3) だし汁	☆果物(30) ☆牛乳(100)	
(火)	☆ご飯	米(40)				☆梅おにぎり 米(30)梅、塩	☆ご飯 ☆肉じゃが 豚肉、じゃがいも 人参、玉葱、いんげん ☆マカロニサラダ キャベツ、人参、マカロニ ☆スープ 白菜、ねぎ
13	☆鯖のごまだれ焼		鯖(30)		醤油(0.3)砂糖(0.3)ごま		
27	☆切干大根の和え物 ☆きのこ汁		しらす(2)	切干大根(10)人参(8)キャベツ(15) しめじ(5)えのき(5)なめこ(5) 三つ葉(2)	醤油、塩 みそ(4)塩(0.2)だし汁	☆果物(30) ☆牛乳(100)	
(水)	☆夕焼けごはん ☆鶏のねぎ焼	米(40) 油、粉	鶏もも肉(40)	人参(7) ねぎ(4)	醤油(1.2)塩(0.1) 醤油、塩、だし汁	☆ブラウニー 小麦粉(20)砂糖(4) バター(3) ココア(1)レーズン(1)	☆ご飯 ☆西京焼き ☆ひじき煮 大根、人参 ひじき、糸こんに ☆すまし汁 じゃがいも、かぶ、かぶ菜
14	☆旨煮 ☆すまし汁		油揚げ(2)	生椎茸(5)大根(10)人参(10) もやし(8)玉ねぎ(8)わかめ(1)	だし汁、砂糖(0.3)、醤油 醤油(1)塩(0.1) だし汁	☆果物(30) ☆牛乳(100)	
(木)	☆ごはん ☆鮭のムニエル ☆ほうれん草ソテー	米(40) 油、粉 コーン(2) 油	鮭(30) ベーコン(4)	ほうれん草(30)	醤油(0.4)、塩 塩、醤油	☆ジャムパン 食パン(20)ジャム	☆ご飯 ☆ポトフ 鶏もも肉、じゃがいも 玉葱、キャベツ 人参、ブロッコリー ☆かぼちゃのサラダ かぼちゃ、スナップエンドウ
15	☆具だくさん汁	油 里芋(7)	豆腐(2)	白菜(10)ごぼう(5) 人参(5)ねぎ(4)	醤油(1.5)、だし汁 塩(0.1)	☆果物(30) ☆牛乳(100)	
(金)	☆ゆかりごはん	米(40)			ゆかり粉	☆おふくまんじゅう(2日) 上新粉、小豆、砂糖	☆ご飯 ☆みそマヨネーズ焼き かじき、みそ、マヨネーズ ☆ナムル ほうれん草、もやし、人参 ☆すまし汁 玉葱、三つ葉
2	☆ハンバーグ	油、片栗粉	豚ひき肉(35) 鶏ひき肉(10)	玉葱(10)	塩(0.15)片栗粉 酢(1)塩(0.05)砂糖(0.2) だし汁、醤油(0.15)	☆スコーン(16日) 小麦粉(20)B・P バター(4)塩、砂糖(2)	
16	☆ブロッコリーのおかかあえ ☆みそ汁 (せつぶん汁)		大豆(5)	ブロッコリー(20)人参(10) 大根(10)れんこん(10)こんにゃく(4)	味噌(3)塩(0.2)	☆果物(30) ☆牛乳(100)	
(土)	☆中華飯	米(40) 片栗粉(2)	豚肉(20)	白菜(30)人参(5) しいたけ(5) 人参(5)キャベツ(10)	醤油、砂糖 だし汁 マヨネーズ、塩	☆抹茶ケーキ 米粉(20)砂糖(5)B・P 抹茶(1)	★2日は節分の行事食です
3	☆ころころサラダ	さつまいも(10)				☆果物(30) ☆牛乳(100)	
17	☆すまし汁			玉葱(7)三つ葉(3)	だし汁、醤油、塩		

2017年度 2月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 5 19	☆ひじきごはん ☆高野豆腐のそぼろ煮 ☆ほうれん草のごまあえ ☆すまし汁	米 (40) 油 じゃがいも (20)	しらす (2) 鶏ひき肉 (15) 高野豆腐 (3)	ひじき (1) 人参 (7) 人参 (10) しいたけ (5) いんげん (5) ほうれん草 (25) かぶ (10) かぶ菜、なめこ (2)	醤油 (1) 塩 (0.2) だし汁 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油 (0.3) 塩 ごま 醤油、塩、出し汁	☆いきなりだんご (5日) 薄力粉 (20) 砂糖 (4) B. P さつまいも (20) ☆米粉ジンジャークッキー (19日) 米粉 (25) B. P (0.2) 片栗粉 (5) 砂糖 (0.2) 油 (10) 粉寒天 (1) ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	☆ハヤシライス 豚肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、米 ☆春雨サラダ 春雨、人参、キャベツ ☆汁 えのき、大根、わかめ
(火) 6 20	☆ご飯 ☆かじきの磯辺焼き ☆ふきよせおから ☆みそ汁	米 (40) 油 里芋 (10)	かじき (30) 片栗粉 おから (8) 鶏もも肉 (15)	れんこん (8) 人参 (7) ごぼう (10) 糸こん (8) ねぎ (2) 大根 (10) 青菜 (4)	だし汁、醤油 (0.5) 塩 青のり だし汁、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩	☆ドーナツ 小麦粉 (25) B. P 砂糖 (4)、油、おから ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	☆焼きそば 麺、にんじん、もやし キャベツ、豚ひき肉 ☆ポテトサラダ じゃがいも、人参、キャベツ ☆汁 玉葱、カリフラワー
(水) 7 21	☆あんかけ丼 ☆オープン焼き ☆すまし汁	米 (50) じゃがいも (20) さつまいも (20)	豚肉 (35) 油 豆腐 (10)	キャベツ (15) 玉ねぎ (20) 人参 (10) えのき (8) 三つ葉 (2)	だし汁、醤油、砂糖 塩 だし汁、醤油、塩	☆ラスク (30) 食パン (20) バター (4) 砂糖 (2)	☆ごはん ☆鯖のパン粉焼き ☆きんぴらごぼう ごぼう、人参、ピーマン ☆汁 かぶ、ねぎ
(木) 8 22	☆ごはん ☆変わりみそつけ焼き ☆五目大豆煮 ☆すまし汁	米 (40) 油 じゃがいも (10)	鮭 (30) 大豆 (10)	昆布 (2) 人参 (8) 大根 (10) 大根菜 (5) こんにゃく (10) 玉葱 (10) わかめ	味噌 (0.8) 砂糖 (0.3) 醤油 (0.8) 砂糖 (0.2) 醤油 (1.5) 塩 (0.2) だし汁	☆ちぢみ 米粉 (20) 片栗粉 (2) 人参 (5) ニラ (4) ☆誕生ケーキ (22日) 薄力粉 (20) 砂糖 (4) B. P (0.3) 生クリーム ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	☆ごはん ☆ミートローフ ひき肉、人参、玉葱 ☆サラダ キャベツ、人参 コーン、ツナ ☆スープ しめじ、里芋
(金) 9 23	☆ご飯(納豆) ☆だし焼き卵 ☆キャベツのゆかりあえ ☆豚汁	米 (40) 油	納豆 卵 (30) 豚肉 (15)	キャベツ (20) 人参 (5) 人参 (10) 大根 (10) 白菜 (7) こんにゃく (8) ねぎ (2)	だし汁、醤油 だし汁、醤油、塩、砂糖 ゆかり、塩 (0.1) みそ (3) 塩 (0.1) だし汁	☆鮭雑炊 米 (25) 鮭 (10) 大根 (10) 三つ葉 (3) だし汁、醤油、塩 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	☆ごはん ☆ぶりの照り焼き ☆煮びたし 水菜、白菜、人参、ツナ ☆汁 なめこ、玉葱
(土) 10 24	☆ご飯 ☆魚のオープン焼き ☆りんごのサラダ ☆スープ	米 (40) 油 コーン (5)	さば (20) ツナ缶 (10)	人参 (10) キャベツ (10) りんご (20) 大根 (10) いんげん (1)	醤油、塩 マヨネーズ、塩 (0.1) 醤油 (1) 塩	☆鬼まんじゅう 小麦粉 (20) 砂糖 (4) B. P (0.3) さつまいも (20) ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	★22日は誕生会