

2月 予定献立表

どんぐり保育園 栄養士：河合 祥子

2016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)	☆ハヤシライス	米 (40) じゃがいも (30)	豚肉 (30)	玉葱 (20) 人参 (15) グリーンピース (5)	塩 (0.1) 醤油 (0.2) ケチャップ、味噌 だし汁、塩 (0.1)、油 (3) 醤油 (0.3) 塩 (0.05)	☆わかめおにぎり 米 (30) わかめ、塩	☆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 大根、わかめ、麩
13	☆白菜サラダ			白菜 (20) 人参 (7) りんご (5)	醤油 (1.2) 塩 (0.3)	☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	
27	☆すまし汁			玉葱 (7) チンゲン菜 (5) しいたけ (3)			
(火)	☆ご飯	米(40)				☆ブラウニー 小麦粉 (20) 砂糖 (4)	☆ご飯 ☆肉じゃが 豚肉、じゃがいも
14	☆鯖のごまだれ焼		鯖(30)		醤油(0.3) 砂糖(0.3)ごま	バター (3) ココア (1) レーズン (1)	人参、玉葱、いんげん ☆マカロニサラダ
28	☆高野豆腐の煮物 ☆みそ汁		高野豆腐	人参 (15) 大根 (10) 干しいたけ (1) 絹さや (1) しめじ (5) えのき (5) なめこ (5)	味噌 (0.8) だし汁 みそ (4) 塩 (0.2) だし汁	☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	キャベツ、人参、マカロニ ☆スープ 白菜、ねぎ
(水)	☆チャーハン	米 (40) 油、コーン (3)	しらす (3)	玉葱 (10) 人参 (7)	塩、かつおぶし だし汁、醤油 (0.8)	☆岩石揚げ 小麦粉 (10) 大豆 (10)	☆ご飯 ☆西京焼き
1	☆オープン焼き		鶏もも肉 (40)		塩 (0.3) だし汁	さつまいも (15)	
15	☆さつまいも添え ☆スープ	さつまいも (30) 春雨 (2)		カリフラワー (15) かぶ (10) かぶ菜 (5)	醤油 (1) だし汁 塩 (0.1)	ひじき (2) 油 (4)	☆けんちん汁 豆腐、人参、白菜、大根 里芋、青菜 ☆果物添え
(木)	☆ごはん	米 (40)				☆ジャムパン 食パン (20) ジャム	☆ご飯
2	☆鯖のムニエル	油、粉	鯖 (30)	大根 (30)	醤油 (0.4)、塩 砂糖、みそ、だし汁 醤油 (0.4)、だし汁		☆ポトフ 鶏もも肉、じゃがいも 玉葱、キャベツ
16	☆ふろふき大根 ☆具だくさん汁	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)	人参、ブロッコリー ☆春雨サラダ 人参、春雨、キャベツ
(金)	☆ゆかりごはん	米 (40)			ゆかり	☆おふくまんじゅう (3日) 上新粉、小豆、砂糖	☆ご飯
3	☆ハンバーグ	油、片栗粉	豚ひき肉 (35) 鶏ひき肉 (10)	玉葱 (10) 人参 (5)	塩 (0.15) 片栗粉 酢 (1) 塩 (0.05) 砂糖 (0.2)	☆いきなり団子 (17日) 薄力粉 (20) B. P.、砂糖 (4)	☆みそマヨネーズ焼き かじき、みそ、マヨネーズ ☆ごまあえ
17	☆ほうれん草のおかかあえ ☆みそ汁 (せつぶん汁)		大豆 (5)	ほうれん草 (30) 人参 (10) 大根 (10) れんこん (10) こんにゃく (4)	だし汁、醤油 (0.15) 味噌 (3) 塩 (0.2)	さつまいも (20) ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	ほうれん草、もやし、人参 ☆すまし汁 厚揚げ、玉葱、三つ葉
(土)	☆中華飯	米 (40) 片栗粉 (2)	豚肉 (20)	白菜 (30) 人参 (5) 玉葱 (10) ししいたけ (5) ブロッコリー (20) 人参 (5)	醤油、砂糖 だし汁	☆マカロニきな粉 マカロニ (10) きな粉、砂糖 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	
4	☆ブロッコリーサラダ			玉葱 (7) 三つ葉 (3)	だし汁、醤油、塩		
18	☆すまし汁						

2016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)	☆ひじきごはん	米 (40)	しらす (2)	ひじき(1)人参(7)	醤油(1)塩(0.2) だし汁	☆人参レモン クッキー(6日)	☆あんかけ丼
6	☆根菜の味噌炒め	油	豚肉(25)	れんこん(15)人参(15) 大根(10)	砂糖(0.3)	米粉(20)砂糖(4) B.P(0.3)人参(5) 豆乳(5) 油(6)レモン汁	キャベツ、 玉ねぎ、人参 豚肉、しめじ
20	☆ブロッコリーのごまあえ			こんにゃく(8) いんげん(5) ブロッコリー(25)	だし汁、みそ(2) 塩(0.1) だし汁、 醤油(0.3)塩	☆米粉ジンジャー クッキー(20日)	☆春雨と人参のあえもの
	☆すまし汁			かぶ(15)白菜(10) ねぎ(2)	醤油(1)塩(0.2)	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)	春雨、人参、 小松菜 ☆汁 えのき、大根、 わかめ
(火)	☆ご飯	米(40)				☆ドーナツ	☆焼きそば
7	☆かじきの磯辺焼き	油	かじき(30)		だし汁、 醤油(0.5)塩	小麦粉(25) B.P	麺、にんじん、 もやし キャベツ、 豚ひき肉
21	☆ほうれん草ソテー	コーン(1)油	片栗粉	ほうれん草(30)人参(10)	青のり	砂糖(4)、油、おから	☆オープン焼き
	☆みそ汁	じゃがいも(15)	豆腐(2)	大根(10)三つ葉(1)	醤油(0.3)塩 みそ(3)塩(0.2)	☆果物(30)☆牛乳(100)	じゃがいも、人参 ☆汁 玉葱、 青菜、麩
(水)	☆夕焼けごはん	米(40)	ツナ缶(10)	人参(7)	醤油(1.2) 塩(0.1)	☆ラスク(30)	☆ごはん
8	☆旨煮		油揚げ(5)	生椎茸(5)大根(10)玉葱(2)	だし汁、 砂糖(0.3)	食パン(20)バター(4) 砂糖(2)	☆鱈のパン粉焼き
22	☆すまし汁		鶏もも肉(30)	人参(5)	醤油(1.1)	☆誕生ケーキ(22日)	☆きんぴらごぼう
	☆干物		干物(20)	青菜(10)えのき(3)大根(1)	醤油(1) 塩(0.1)	薄力粉(20)砂糖(4) B.P(0.3)生クリーム	ごぼう、人参、 ピーマン ☆汁 さつまいも、 ねぎ
(木)	☆おにぎり	米(40)				☆中華おこわ	☆ごはん
9	☆変わりみそつけ焼き	油	鮭(30)		塩、のり 味噌(0.8) 砂糖(0.3)	もち米(30)人参(5) ツナ(0.5)	☆ミートローフ
23	☆糸切り昆布と大豆煮		大豆(10)	糸切り昆布(2)人参(8)	醤油(0.8) 砂糖(0.2)	しいたけ(1) ほうれん草(5) 醤油(1)塩、 出し汁、ごま油	ひき肉、人参、 玉葱 ☆サラダ キャベツ、人参 コーン、ツナ
	☆すまし汁	里芋(7)		かぶ(15)網さや(5)		☆果物(30)☆牛乳(100)	☆スープ じゃがいも、 厚揚げ
(金)	☆ご飯(納豆)	米(40)	納豆			☆スコーン	☆ごはん
10	☆だし焼き卵	油	卵(30)	ねぎ(4)	だし汁、醤油、 塩、砂糖	小麦粉(20) B・P	☆ぶりの照り焼き
24	☆キャベツのゆかりあえ			キャベツ(20)人参(5)	ゆかり、 塩(0.1)	バター(4) 塩、砂糖(2) 牛乳(10)チーズ(5)	☆ひじき煮 人参、大根、 ひじき、油揚げ
	☆豚汁		豆腐(2)豚肉(15)	かぶ(15)青菜(5) 人参(10)大根(10)	みそ(3) 塩(0.1)	ハム(5) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆汁 なめこ、 三つ葉、玉葱
(土)	☆ご飯	米(40)				☆鬼まんじゅう	
11	☆魚のオープン焼き	油	さば(20)		醤油、塩	小麦粉(20) 砂糖(4)B.P(0.3) さつまいも(20)	
25	☆ポテトサラダ	じゃがいも(15)	ツナ缶(10)	人参(10)キャベツ(10)	マヨネーズ、 塩(0.1)	☆果物(30)	
	☆スープ	コーン(5)		りんご(20) 玉葱(20)大根(10) いんげん(1)	醤油(1)塩	☆牛乳(100)	