

2月 予定献立表

ののかせ保育園

2019年度 2月	献立名	材料名			調味料	おやつ
		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		
(月) 10	☆ビビンバ丼 ☆白菜サラダ ☆スープ	米(50) 油(0.3) 春雨(2)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) 	人参(10)もやし(10)ほうれん草(5) 白菜(20)人参(7)りんご(5) カリフラワー(10)にら(2)	醤油、砂糖、だし汁 だし汁、塩、油 マヨネーズ、塩 醤油、塩 だし汁	☆2色おにぎり 米(30)乾わかめ(0.5) かつお節(0.5)醤油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 25	☆夕焼けご飯 ☆鯖のごまだれ焼 ☆切干大根の和え物 ☆きのこ汁	米(45) 油(0.3)片栗粉(1) こんにゃく(6)	鯖(40) しらす(2)	人参(10) 切干大根(10)キャベツ(15)人参(8) しめじ(10)えのき(8)なめこ(8) 三つ葉(2)	だし汁、醤油、塩 醤油、砂糖、ごま(1) 醤油、塩、出し汁 みそ、塩、だし汁	☆お好み焼き キャベツ(20)米粉(10) 豚肉(10)人参(8)油(1) ソース、だし汁、醤油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 12 26	☆ごはん ☆鶏のねぎ焼 ☆旨煮 ☆すまし汁	米(40) 油(1)片栗粉(1) 	鶏もも肉(40) 厚揚げ(10)	ねぎ(4) 大根(10)人参(10)しいたけ(8) 玉ねぎ(10)もやし(8)乾わかめ(0.3)	醤油、塩、だし汁 だし汁、砂糖、醤油 醤油、塩、だし汁	☆きなこ蒸しパン 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4) きな粉(2)B.P(0.6) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 13 27	☆ごはん ☆鮭のムニエル ☆ほうれん草ソテー ☆具だくさん汁	米(40) 油(0.5)片栗粉(1.5) コーン(2) 油(1) 里芋(10)	鮭(30) ベーコン(4) 豆腐(8)	ほうれん草(30)えのき(6) 白菜(10)ごぼう(5) 人参(5)ねぎ(4)	醤油、塩 塩、醤油 味噌、だし汁 塩	☆じゃがいものスコーン じゃがいも(40)上新粉(10) 砂糖(3)油(3)B.P(0.6)塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 14 28	☆ひじきごはん ☆高野豆腐のそぼろ煮 ☆かぶとわかめのサラダ ☆すまし汁	米(45) 油(0.3) 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)小松菜(4) かぶ(20)しめじ(2)わかめ(0.3) 大根(10)もやし(8)なめこ(2)	醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩 酢、砂糖 醤油、塩、出し汁	☆豆腐ドーナツ 米粉(10)豆腐(10)砂糖(5) B.P(0.6)揚げ油(5) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 1 15 29	☆中華飯 ☆ころころサラダ ☆すまし汁	米(50)油(0.3) 片栗粉(2) さつまいも(10)	豚肉(20)	白菜(30)人参(8) しいたけ(5) キャベツ(10)人参(5) 玉葱(7)青菜(2)	醤油、砂糖 だし汁 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆抹茶ケーキ 米粉(20)砂糖(5)B.P 抹茶(1) ☆果物(30) ☆牛乳(100)

2019年度 2月	献立名	材料名				おやつ
		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)	☆ゆかりごはん	米 (45)			ゆかり粉	☆おふくまんじゅう(3日) 上新粉、小豆、砂糖
3	☆ハンバーグ	油(0.3)、片栗粉(1)	豚ひき肉(30) 鶏ひき肉(10)	玉葱(10)	塩、醤油、だし汁	☆フライドポテト(17日) じゃがいも(50)油(2)
17	☆ブロッコリーのおかかあえ ☆みそ汁 (節分汁)	板こんにゃく(4)	大豆(7)	ブロッコリー(20)人参(10) 大根(10)れんこん(10) 三つ葉(2)	だし汁、醤油、塩、鰹節 味噌、塩	塩、青のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火)	☆ご飯	米(40)				☆ぜんざい
4	☆サバの味噌煮	油(0.1)	サバ(40) 片栗粉	生姜(1)	だし汁、味噌、砂糖	白玉粉(20)小豆(10)砂糖(4)
18	☆ふきよせおから ☆すまし汁	糸こんにゃく(6) 里芋(10)	おから(8) 鶏もも肉(15)	ごぼう(10)れんこん(8)人参(8) ねぎ(2) 大根(10)青菜(4)	だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水)	☆あんかけ丼	米(50) 片栗粉(2)	豚肉(30)	キャベツ(15)玉ねぎ(10)人参(8) 生姜(1)	だし汁、醤油、砂糖 塩	☆米粉ブラウニー 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) 油(2)ココア(1)B.P(0.6)
5	☆オープン焼き	じゃがいも(20) さつまいも(20) 油(2)				
19	☆すまし汁		豆腐(10)	えのき(8)もやし(8)あさつき(4)	だし汁、醤油、塩	☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木)	☆ごはん	米(40)				☆鬼まんじゅう
6	☆みそつけ焼き ☆五目大豆煮	油(0.3) こんにゃく(10)	鯛(40) 大豆(10)	大根(15)人参(10) 青菜(5)	味噌、砂糖、だし汁 醤油、砂糖 だし汁、塩	さつまいも(15)米粉(15) 黒砂糖(4)B.P(0.6)
20	☆すまし汁	じゃがいも(10)		玉葱(10)乾わかめ(0.3)	醤油、塩、だし汁	☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金)	☆ご飯(納豆)	米(45)	納豆(2)		だし汁、醤油	☆鮭雑炊
7	☆厚焼き玉子 ☆治部煮	里芋(10) 片栗粉(1)	卵(25) 鶏もも肉(15)	人参(10)ごぼう(8)干しいたけ(1) ほうれん草(2)	だし汁、醤油 だし汁、醤油 だし汁、醤油、塩、砂糖	米(25)鮭(10)三つ葉(3) だし汁、醤油、塩
21	☆味噌汁			大根(10)白菜(10)ねぎ(2)	味噌、塩、だし汁	☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土)	☆ご飯	米(40)				☆大学芋
8	☆かじきの照り焼き ☆のりあえ	油(0.3)片栗粉(0.5)	かじき(40)	キャベツ(20)人参(8)	醤油、塩、砂糖、だし汁 のり、だし汁、醤油 塩	さつまいも(50)油 だし汁、醤油、砂糖
22	☆スープ		油揚げ(2)	かぶ(10)なめこ(8)かぶ菜(1)	だし汁、醤油、塩	☆果物(30) ☆牛乳(100)