

## 2月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2020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) 1 15	☆中華丼 ☆オープン焼き ☆すまし汁	米(50) 片栗粉(1) じゃがいも(30) 油(1)	豚肉(35)  油揚げ(3)	白菜(15)玉ねぎ(10)人参(8) チンゲン菜(3)  かぶ(10)かぶ菜(2)	だし汁、醤油、砂糖  塩  だし汁、醤油、塩	☆コーン蒸しパン 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4) コーンクリーム(5)B.P(0.9)塩  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 2 16	☆梅ごはん ☆鮭の磯辺焼き ☆ひじきの煮物 ☆味噌汁	米(40) 油、片栗粉  糸こんにゃく(3)	鮭(35)青のり  ひじき(1)油あげ(1)	梅干し  れんこん(10)人参(10)いんげん(2)  白菜(10)えのき(5)わかめ(1)	醤油、塩  砂糖、醤油、だし汁  だし汁、味噌、塩	☆焼きもち(2日) もち(15)醤油、砂糖、だし汁 ☆おかき(16日) 干しもち(10)、塩、青のり、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 3 17	☆ゆかりごはん ☆おからハンバーグ ☆おかかあえ ☆節分汁	米(45) 油(0.3)、片栗粉  こんにゃく(3)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(15)おから  大豆(3) 豚肉(5)	玉ねぎ(15)  ブロッコリー(20)人参(10) 大根(10)人参(5)れんこん(5) こねぎ(2)	ゆかり粉 塩、醤油、だし汁  だし汁、醤油、塩、鰹節 味噌(3)塩(0.2)、だし汁	☆おふくまんじゅう(3日) 上新粉、山芋、小豆、砂糖 ☆岩石揚げ(17日) 米粉(10)大豆(5)さつまいも(10) ひじき(0.2)塩、揚げ油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 4 18	☆夕焼けごはん ☆鱈のごま焼き ☆あえもの ☆きのこ汁	米(45) ごま  	鱈(35)  ツナ(3)	人参(10)  切干大根(2)キャベツ(15)人参(5)  しめじ(5)えのき(5)なめこ(5)三つ葉(5)	だし汁、醤油、塩 醤油、砂糖、だし汁  醤油、塩、だし汁 砂糖、酢 醤油、塩、だし汁	☆かぼちゃもち 米粉(15)かぼちゃ(10)砂糖(4) きなこ(2)油、塩  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 5 19	☆ごはん ☆鶏のカレー焼き ☆にんじんしりしり ☆豚汁	米(40) 油、片栗粉  ごま、ごま油  里芋(7)	鶏もも肉(50)  ツナ(3)  豚肉(7)	玉ねぎ(10)  にんじん(20)  大根(15)ごぼう(5)しめじ(5)ねぎ(2)	だし汁、醤油、砂糖 カレー粉 だし汁、醤油、砂糖  醤油、塩、だし汁	☆フライドポテト じゃがいも(60)塩、油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 6 20	☆あんかけ丼 ☆おかかあえ ☆すまし汁	米(50) 片栗粉(2)  	豚肉(35)  	白菜(25)玉ねぎ(5)人参(5)  キャベツ(25)  大根(20)わかめ(1)	醤油、砂糖 だし汁 マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆ココア蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)B. P(0.9) ココア(1)豆乳、油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)

## 2月 予定献立表

## ののかせ保育園

2020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) 8 22	☆ごはん ☆松風焼き ☆かぶの塩昆布炒め ☆はるさめスープ	米(40) 油、ごま ごま油 はるさめ(1)	鶏ひき肉(15) 豚ひき肉(15)おから 塩昆布	玉ねぎ(15) かぶ(20)かぶ菜(2) 白菜(15)人参(5)コーン(3)	だし汁、醤油、砂糖 醤油、塩 だし汁、醤油、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)
(火) 9	☆ごはん ☆さばの味噌漬け焼き ☆白和え ☆すまし汁	米(40) 油(0.1) 片栗粉(1) 糸こんにゃく(5) ごま 里芋(10)	さば(35) 豆腐(10)	しょうが(0.3) ほうれん草(10)人参(8) 大根(10)ねぎ(2)	だし汁、味噌、砂糖 砂糖 だし汁、醤油、砂糖 味噌 味噌、塩、だし汁	☆梅昆布おにぎり 米(30)梅干し、塩昆布、のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 10 24	☆ハヤシライス ☆りんごサラダ ☆スープ	米(50) じゃがいも(15)	豚肉(35) 豆腐(10)	玉ねぎ(20)人参(10) キャベツ(20)人参(5)りんご(5) もやし(7)にら(2)	醤油、砂糖、ケチャップ 味噌、だし汁、塩 マヨネーズ、塩 醤油(1.2)塩(0.3)	☆マーブルケーキ(10日) 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) 油(2)ココア(0.5)B.P(0.9) ☆誕生ケーキ(24日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 25	☆ごはん ☆ぶりの照り焼き ☆高野豆腐のそぼろ煮 ☆けんちん汁	米(40) 油(0.1) じゃがいも(15) 片栗粉(1)	ぶり(35) 高野豆腐(3) 鶏ひき肉(7)	人参(10)いんげん(2) 大根(10)人参(5)しいたけ(3)青菜(2)	味噌、砂糖、だし汁 醤油、砂糖 だし汁、塩 醤油、塩、だし汁	☆鬼まんじゅう さつまいも(15)米粉(15) 黒糖(4)B.P(0.5) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 12 26	☆納豆ごはん ☆鶏のねぎ焼き ☆おかか和え ☆味噌汁	米(45) 油、片栗粉 油 長いも(10)	納豆(10) 鶏もも肉(40) かつお節	ねぎ(4) ほうれん草(25)人参(5) 玉葱(10)わかめ(1)	だし汁、醤油 醤油、塩、だし汁 塩、醤油 味噌、塩、だし汁	☆お好み焼き キャベツ(20)米粉(10) 豚肉(10)人参(8)油 ソース、だし汁、醤油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 13 27	☆ご飯 ☆かじきの竜田焼 ☆のりあえ ☆スープ	米(40) 油	かじき(40) のり 油揚げ(2)	キャベツ(20)人参(8) かぶ(10)なめこ(8)かぶ菜(1)	醤油、塩、砂糖 だし汁、醤油 塩 だし汁、醤油、塩	☆抹茶だんご 上新粉(10)白玉粉(10)砂糖(4) 抹茶、きなこ、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)