

ゆめっこ保育園 献立予定表 2015年2月度

園長印
主任印

日	(月) 2	(火) 3	(水) 4	(木) 5	(金) 6	(土) 7	(月) 9	(火) 10	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(月) 16	(火) 17	(水) 18			
昼食	ごはん 五分付米 チキンシチュー 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 醤油 みりん 塩 しょう油 トマトソース にんにく 白菜サラダ 白菜 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 オリーブオイル スープ 玉ねぎ もやし 醤油 みりん 塩	巻き寿司 五分付米 塩 酢 砂糖 干しいたけ ほうれんそう 人参 高野豆腐 みりん 醤油 塩 焼きのり 砂糖 恵方いわし 塩いわし かぼちやの含め煮 かぼちや みりん みそ汁 ワカメ 豆腐 ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 卵 醤油 みりん オイスターソース にんにく 生姜 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつお ごま油 味噌汁 ワカメ もち麩 ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 かぼちやのコロッケ 合ミンチ かぼちや じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵 小麦粉 パン粉 塩 油 刻みキャベツ キャベツ 人参 塩 煮びたし キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 みりん 醤油 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌	ごはん 五分付米 さばの煮つけ さば 醤油 みりん 生姜 ごぼう ねぎ 生姜 小松菜 もずく 酢 すまし汁 人参 キャベツ 醤油 みりん 塩	おにぎり 五分付米 塩 焼きたまご 中華めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン コンショウ ソース 油 味噌汁 しょう油 うす揚げ 味噌	ごはん 五分付米 チャブチエ 豚肉 春雨 ごぼう 人参 ほうれんそう にんにく しょう油 みりん 塩 ごま油 ごま キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 味噌汁 チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩	ごはん 五分付米 たら 小麦粉 牛乳 B.P. 塩 油 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 塩 きんぴら 人参 ごぼう れんこん みりん ひじき しょう油 オリーブ油 味噌汁 豆腐 うす揚げ ねぎ 味噌	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 塩 コンショウ 春雨 かぶツナサラダ かぶ かぶ菜 ツナ ひじき しょう油 オリーブ油 味噌汁 かぼちや 玉ねぎ ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 いんげん ケチャップ みりん じゃがいも 塩 豆乳 ナムル ほうれん草 春雨 キャベツ 人参 酢 オリーブオイル 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 ねぎ 味噌	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん じゃがいも 塩 豆乳 ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 味噌汁 玉ねぎ 大根 味噌	射こみ飯 五分付米 大豆 醤油 みりん 塩 豆乳鍋 豚肉 白菜 ほうれんそう じゃが芋 玉ねぎ 塩 ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 鮭のホイル焼き 鮭 玉ねぎ 人参 えのき ほうれんそう 醤油 みりん 塩 コンショウ マーガリン カリカリサラダ キャベツ 人参 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 ごま油 味噌汁 ワカメ 玉ねぎ もやし 醤油 みりん 塩	ごはん 五分付米 肉じゃが 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 コンショウ マーガリン 切干大根の含め煮 切干大根 人参 うす揚げ みりん 人参 醤油 砂糖 味噌汁 ワカメ もち麩 ねぎ 味噌			
	おやつ	人参ケーキ 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳	おたのしみ さつまいも 塩 油	芋かりんとう さつまいも 塩 油	チャンポン麺 中華めん 豚肉 白菜 人参 ちんげんさい みりん 醤油 塩 オイスターソース	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	おたのしみ	納豆おにぎり 五分付米 納豆 合ミンチ ねぎ 味噌 しょう油	ハッシュドポテト じゃがいも 塩 小麦粉 油	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩	さつまいもパン 強力粉 イースト ワカメ 砂糖 さつまいも	おたのしみ	野菜チップス さつまいも れんこん ごぼう	肉ワカメうどん ゆでうどん 牛肉 ワカメ 玉ねぎ ねぎ みりん 醤油 砂糖	きなこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 きなこ みりん 砂糖		
		果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	
		総カロリー タンパク質															
		昼食	ビーフストロガノフ 牛肉 しめじ えのき 生しいたけ 玉ねぎ ケチャップ ソース トマトソース みりん 醤油 ヨーグルト バターライス 五分付米 バター ちよれぎサラダ レタス きゅうり 人参 わかめ 焼きのり ごま 醤油 ごま油 スープ キャベツ もやし みりん 醤油 塩	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 白身魚 みりん 醤油 生姜 おひたし 小松菜 みりん かぼちやの含め煮 かぼちや みりん 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 味噌	生活発表会 ジャムサンド (おやき) お茶	ハ ヤ シ カ レ パ イ イ	ごはん 五分付米 ちやんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 ごま油 味噌汁 バター じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 醤油 みりん かつお すまし汁 ワカメ もち麩 ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌汁 片栗粉 ごぼうサラダ ごぼう 人参 ツナ コーン ごま マヨネーズ 酢 砂糖 醤油 スープ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 塩 コンショウ みりん 醤油 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 人参 ツナ 塩 ツナマヨサラダ キャベツ 小松菜 人参 ツナ マヨネーズ 味噌汁 かぼちや 玉ねぎ ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 いわしのごまごま揚げ いわし ごま 油 かかあえ ほうれん草 かつお節 醤油 コロコロ煮 人参 じゃがいも 高野豆腐 みりん 醤油 砂糖 味噌汁 キャベツ うす揚げ もやし 味噌	ハヤシライス 五分付米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトソース みりん 醤油 サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル 塩 スープ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩	節分 節分といえば恵方まき。 恵方巻きを恵方に向けて無 言で食べると幸運を呼び込 む、といわれています。巻き 寿司を鬼の金棒に見立てた ともいわれています。 節分豆を年神様に供えてま きます。 年の数、あるいは年の数+1 を食べてその年の厄を払い 1年の無病息災を願います。					
			果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
			総カロリー タンパク質														
			おやつ	ゼリーフライ おから じゃがいも 人参 玉ねぎ ごま 卵 ソース ケチャップ 塩 ごま油 スープ キャベツ もやし みりん 醤油 塩	かんぱろうおやつ	おたのしみ	きなこスノーボール 小麦粉 きなこ バター 砂糖	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	あんこクレープ 小豆 砂糖 塩 強力粉 油	パン 強力粉 イースト バター 砂糖	すいとん 薄力粉 もち粉 塩 大根 白菜 人参 うす揚げ ねぎ 味噌	おたのしみ					
				果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
				総カロリー タンパク質													

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※3日は節分のついでです。
※21日は生活発表会です。
※23日はハヤシ・カレーパーティーをします。