

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2020年2月度

園長印 主任印 保護者印

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17	(火) 18
屋	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース 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 スープ 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	巻き寿司 五分付米 塩 鰹 砂糖 人参 干しいたけ ほうれんそう 人参 高野豆腐 みりん 焼きのり 真方いわし 塩いわし 味噌汁 (乳児クラスは ししゃもです)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き ブロッコリーの塩茹で ブロッコリー 白和え ほうれん草 人参 豆腐 コンニャク ひじき 白みそ 砂糖 すまし汁 えのき ワカメ みりん 味噌 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ しょうゆ みりん えのき みりん ツナ 納豆 ツナ 人参 きゅうり わかめ ごま油 しょうゆ 酢 すまし汁 えのき みりん 味噌 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 牛肉と春菊のすき煮 鶏肉 白菜 春菊 玉ねぎ 焼き豆腐 人参 えのき みりん 醤油 砂糖 きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	解こみ飯 五分付米 大豆 醤油 みりん 塩 西京焼き 魚 味噌 みりん おひたし 小松菜 人参 きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう みりん 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 しょうが焼き 豚肉 人参 もやし 玉ねぎ みりん 醤油 生姜 みりん 生姜 もずく酢 きゅうり もやし 酢 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 牛乳 B.P. 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 片栗粉 砂糖 しょうが しょうが キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 スープ 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ささみのフリッター ささみ 小麦粉 ごま油 B.P. 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 片栗粉 砂糖 しょうが しょうが キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 スープ 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	生活発表会 自然食菓子 お茶 ミニトマト じゃがいもの土佐煮 プロコリーとカラワラー のオーロラあえ プロコリー カリフラワー マヨネーズ ケチャップ スープ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 味噌 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 ブロッコリーのおかか和え しょうゆ ブロッコリー しょうゆ 白身魚 みりん 醤油 生姜 人参 高野豆腐 みりん 醤油 砂糖 味噌汁 大根 わかめ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ハヤシ シ カ レ ー パ ー ティ ー	
	おたのしみ 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー オリーブ油 果物 牛乳	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー オリーブ油 果物 牛乳	きつねうどん ゆでうどん うす揚げ ねぎ みりん 醤油 塩 果物 牛乳	野菜チップス さつまいも れんこん ごぼう 果物 牛乳	あべかわ餅 もち きな粉 砂糖 塩 玉ねぎ ごま オリーブ油 果物 牛乳	玉ねぎとごまの クラッカー 薄力粉 強力粉 砂糖 塩 玉ねぎ ごま オリーブ油 果物 牛乳	おたのしみ 小麦粉 人参 ほうれん草 じゃがいも 粉チーズ 塩 バター 果物 牛乳	野菜ブリッツ 小麦粉 人参 ほうれん草 じゃがいも 粉チーズ 塩 バター 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P. ニラチーズチヂミ ニラ チーズ 小麦粉 片栗粉 醤油 みりん 果物 牛乳	がんばろうおやつ 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P. ニラ チーズ 小麦粉 片栗粉 醤油 みりん 果物 牛乳	磯ごだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 たれ 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 砂糖 醤油 焼きのり 果物 牛乳	果物 牛乳	
総カロリー タンパク質														
屋	タコライス 五分付米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく ケチャップ ソース 砂糖 醤油 チーズ トマト レタス ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 醤油 スープ もやし ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 白身魚のフライ カラスカレイ 塩 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 刻みキャベツ みりん キャベツ ミニトマト にんにく 生姜 切干大根のあえもの 切干大根 人参 みりん きゅうり ツナ 酢 醤油 ごま油 味噌 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 白身魚のフライ カラスカレイ 塩 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 刻みキャベツ みりん キャベツ ミニトマト にんにく 生姜 切干大根のあえもの 切干大根 人参 みりん きゅうり ツナ 酢 醤油 ごま油 味噌 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏そぼろ丼 とろひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 塩 じゃがいもの土佐煮 かぼちゃ 人参 みりん かぼちゃ みりん ごま油 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん れんこん たけのこ きぬさや みりん 生姜 砂糖 みりん 醤油 かぼちゃ 人参 みりん ごま油 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん れんこん たけのこ きぬさや みりん 生姜 砂糖 みりん 醤油 かぼちゃ 人参 みりん ごま油 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 あじの磯部揚げ アジ 塩 ごしょう 薄力粉 青のり 味噌 ミニトマト カロチンサラダ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 酢 味噌 塩 スープ えのき もやし みりん しょうゆ 塩 出汁(昆布・煮干)	煮込みうどん うどん 大根 白菜 人参 ねぎ もも肉 鶏もも肉 すあげ 味噌 醤油 みりん のり おひたし 小松菜 人参 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	おたのしみ 薄力粉 砂糖 さつまいも マーマレード バター 果物 牛乳					
	お や っ	ヨーグルトドーナツ 薄力粉 ヨーグルト 砂糖 ベーキングパウダー 油 果物 牛乳	にゅうめん さつまいも 豚ミンチ わかめ きゅうり 醤油 みりん 塩 果物 牛乳	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	おたのしみ 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	華かりんとう さつまいも 塩 油 果物 牛乳	ナポリタン スパゲティ ベーコン ピーマン しめじ 人参 ケチャップ ソース 果物 牛乳	さわやかクッキー 薄力粉 砂糖 さつまいも マーマレード バター 果物 牛乳	おたのしみ 薄力粉 砂糖 さつまいも マーマレード バター 果物 牛乳				
総カロリー タンパク質														

2月3日は節分

季節の変わり目は 邪気 鬼 が生じると考えられています。その悪いものをはらうための儀式が節分です。季節の変わり目は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の4回ありますが、特に冬から春へと変わる「立春」は新しい年を迎える事と同じくらい重要なものだと考えられているため、ここで節分の行事を行っています。

いわしを食べる(飾る)

臭いものやとげのある物は魔除けになるとされています。節分では魔=鬼(邪気)で、焼くとより臭いが強くなるいわしを食べて邪気を払います。食べた後いわしの頭は柁(ひいらぎ)のトゲトゲした葉・枝にさして玄関先にかざります。

※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。
 ※18日はカレー・ハヤシパーティーです。
 ※19日はお誕生日会です。