

ゆめっこ保育園 献立予定表 2022年2月度

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16	(木) 17	
昼	大根めし 五分付米 大根 ちりめんじゃこ 大根葉 みりん 醤油 塩 たらこのじゃっぱ汁 鱈 白菜 人参 大根 白ネギ れんこん 里芋 味噌 出汁(昆布・煮干し) たたききゅうり きゅうり ごま ごま油 酢 醤油	ハヤシライス 五分付米 鶏肉 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 焼きのり 醤油 おひたし 白菜 人参 味噌 出汁(昆布・煮干し) スープ 大根 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	巻き寿司 五分付米 鯖 鰻 砂糖 干しいたけ きゅうり 人参 ピーマン オイスターソース みりん 醤油 焼きのり 恵方いわし 塩いわし おひたし 白菜 人参 味噌 出汁(昆布・煮干) スープ 大根 かつお節 味噌汁 みりん 玉ねぎ ベーコン 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 豚ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく しょうが 白菜 人参 味噌 だし汁(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 おひたし 小松菜 人参 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつお ごま油 スープ かぶ 白菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の塩麹炒め 鮭の竜田揚げ みそおでん 鶏肉 大根 人参 こんにゃく 塩麹 みりん 醤油 みそ ごま和え 小松菜 人参 のり ポテトサラダ じゃがいも 人参 醤油 ごま油 かぶ 玉ねぎ かぼちゃ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の竜田揚げ みそおでん 鶏肉 大根 人参 こんにゃく 塩麹 みりん 醤油 みそ ごま和え 小松菜 人参 のり ポテトサラダ じゃがいも 人参 醤油 ごま油 かぶ 玉ねぎ かぼちゃ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の竜田揚げ みそおでん 鶏肉 大根 人参 こんにゃく 塩麹 みりん 醤油 みそ ごま和え 小松菜 人参 のり ポテトサラダ じゃがいも 人参 醤油 ごま油 かぶ 玉ねぎ かぼちゃ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉 みそおでん 鶏肉 大根 人参 こんにゃく 塩麹 みりん 醤油 みそ ごま和え 小松菜 人参 のり ポテトサラダ じゃがいも 人参 醤油 ごま油 かぶ 玉ねぎ かぼちゃ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉 みそおでん 鶏肉 大根 人参 こんにゃく 塩麹 みりん 醤油 みそ ごま和え 小松菜 人参 のり ポテトサラダ じゃがいも 人参 醤油 ごま油 かぶ 玉ねぎ かぼちゃ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	肉みそスパゲッティ スパゲッティ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 もやし しょうが 醤油 味噌 片栗粉 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま スープ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オリーブ油 酢 塩 スープ カリフラワー 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のごまみそ焼き ぶり 梅干し みりん 醤油 砂糖 ごぼう みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 味噌汁 わかめ 大根 かとお節 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ぶりの梅煮 ぶり 梅干し みりん 醤油 砂糖 ごぼう みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 味噌汁 わかめ 大根 かとお節 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ぶりの梅煮 ぶり 梅干し みりん 醤油 砂糖 ごぼう みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 味噌汁 わかめ 大根 かとお節 味噌 だし汁(昆布・煮干)	中華丼 五分付米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ ちんげん菜 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 塩 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 砂糖 塩 味噌 みりん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	さつまいももち さつまいも 片栗粉 砂糖 油	お好み焼き 小麦粉 キャベツ ねぎ やまいも みりん 醤油 塩 中濃ソース	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩	おたのしみ	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩	ナポリタン スパゲッティ ベーコン ピーマン しめじ 人参 ケチャップ ソース	ココアドーナツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 ベーキングパウダー 油 ココアパウダー	磯っこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 たれ 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり	おたのしみ	芋かりんとう さつまいも 塩 油	恐竜の卵 白玉粉 上新糖 黒砂糖 B.P	さつまいもクッキー 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも	大学いも さつまいも 砂糖 油 ごま	
総カロリー タンパク質	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	
日	(金) 18	(土) 19	(月) 21	(火) 22	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28							
昼	ごはん 五分付米 鮭のクリーム煮 鮭 白菜 かぶ しめじ 人参 じゃがいも 小麦粉 牛乳 生クリーム 塩 オリーブ油 みりん 醤油 酢 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 スープ 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 人参 みりん 醤油 味噌汁 キャベツ おひたし 小松菜 人参 醤油 味噌汁 キャベツのナムル キャベツ ツナ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 スープ 玉ねぎ 人参 えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(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 牛乳 B.P. 油 ごま油 大葉 刻みキャベツ おひたし 小松菜 人参 醤油 キャベツのナムル キャベツ ツナ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 スープ 玉ねぎ 人参 えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き ささみ 小麦粉 砂糖 みりん ごま油 ごま 大葉 刻みキャベツ 切干のあえもの 切干大根 人参 醤油 ツナ かぶ かぶ菜 ツナ ひじき 醤油 オリーブ油 塩 スープ キャベツ わかめ かぼちゃ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	タコライス 五分付米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく ケチャップ ソース みりん レタス かぶツナサラダ かぶ かぶ菜 ツナ ひじき 醤油 オリーブ油 塩 スープ キャベツ わかめ かぼちゃ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん わかめ 人参 ちりめんじゃこ ごま油 みりん 魚の照り焼き 白身魚 みりん 醤油 生姜 青のり ミニトマト ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ひじきの中華サラダ ひじき きゅうり 春雨 コーン しょうゆ ごま油 きゅうり 春雨 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 味噌汁 白菜 玉ねぎ もやし 味噌 出汁(昆布・煮干し)	生活発表会 自然食品のお菓 子を用意します。	カレーライス (乳児はハヤシライス) 五分付米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン カレールー ケチャップ トマトジュース キャベツの ちよれぎサラダ キャベツ きゅうり 人参 わかめ 醤油 酢 ごま油 のり ごま スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)							
おやつ	ピザまん 薄力粉 強力粉 砂糖 イースト B.P 塩 トマトジュース 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 果物 牛乳	おたのしみ	もちもちごまパン 強力粉 イースト オリーブ油 砂糖 塩 米粉 黒ゴマ	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油	ばりばりせんべい 小麦粉 砂糖 塩 白ごま 黒ごま	ホットケーキ 小麦粉 米粉 砂糖 B.P 油	のりしおクラッカー 餃子の皮 塩 青のり								
総カロリー タンパク質	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150							



立春の前日にあたる、2月3日は「節分」といい、邪気(鬼)をはらうためのいろいろな行事が行われます。

節分では、豆まきや恵方巻を食べたり、ひいらぎいわしを飾ったりします。

保育園でも、恵方巻やいわしを食べます。

※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。

※3日は節分のつどいです。  
※16日は誕生日会です。  
※26日は発表会です。  
※28日は頑張ったねパーティーをします。

