

ゆめっこ保育園 献立予定表 2023年2月度

日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17
昼	ごはん 五分付米 肉豆腐 豚肉 白菜 白ねぎ 白ねぎ きゅうり 焼き豆腐 人参 えのき みりん 醤油 砂糖 ツナ和え キャベツ 人参 小松菜 醤油 ツナ 味噌汁 玉ねぎ もやし 味噌 出汁(昆布・煮干)	中華丼 五分付米 豚ミンチ 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ ちんげん菜 ごま油 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 塩 無限キャベツ キャベツ ごま 青のり 塩 ごま油 スープ 玉ねぎ ねぎ みりん だし汁(昆布・煮干)	巻き寿司 五分付米 塩 酢 砂糖 干しいたけ きゅうり 人参 豚肉 みりん 片栗粉 醤油 焼きのり 恵方いわし 塩いわし じゃがいも じゃがいも 醤油 みりん ごま油 味噌汁 もやし ほうれん草 ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	混ぜ込みピラフ 五分付米 ツナ 玉ねぎ 人参 コーン 塩 醤油 みりん 油 かぶのゆかり和え かぶ ゆかりふりかけ 五色おひたし 大根 大根葉 もやし 人参 コーン 醤油 砂糖 味噌汁 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. 塩 油 かぶのゆかり和え かぶ ゆかりふりかけ 五色おひたし 大根 大根葉 もやし 人参 コーン 醤油 砂糖 味噌汁 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれのいさらさ蒸し 鶏もも肉 味噌 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそマヨネーズ焼 玉ねぎ もやし しょうゆ みりん さとう おひたし 小松菜 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ もやし しょうゆ みりん さとう おひたし 小松菜 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの塩焼き さば 塩 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 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 しょうゆ みりん 塩 かぶ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合挽ミンチ 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 しょうゆ みりん 塩 かぶ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 石狩鍋 塩鮭 大根 人参 白菜 こんにゃく じゃがいも 生しいたけ 白ねぎ 酒粕 味噌 みりん 醤油 塩 かぶツナサラダ かぶ かぶ葉 酢 ごま油 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが ポークストロガノフ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん ソース トマトジュース みりん 醤油 みりん 塩 切干大根のサラダ 切干大根 きゅうり ナムル キャベツ 人参 えのき 醤油 ごま油 味噌汁 わかめ キャベツ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き からすかれい 醤油 みりん しょうが 人参の含め煮 人参 みりん しょうが 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 スープ 玉ねぎ もやし みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	
おやつ	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 さつまいも バター ココアパウダー	おたのしみ もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩 玉ねぎ ごま オリーブ油	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	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩	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	ドーナツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 ベーキングパウダー 油	磯っこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 たれ 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり	芋かりんとう さつまいも 塩 油	ココアケーキ 小麦粉 コーンスターチ ベーキングパウダー 砂糖 米油 水	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P.	ホットケーキ 小麦粉 米粉 砂糖 B.P. ココアパウダー
総カロリー タンパク質														

日	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	
生活発表会	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)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 いわし みりん 大根 大根葉 醤油 みりん 砂糖 玉ねぎ 人参 にんじん しめじ ねぎ 醤油 みりん ごま油 スープ 大根 玉ねぎ 小松菜 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)							
おやつ	おたのしみ	ベーコンチーズパン 強力粉 イースト バター 砂糖 ベーコン チーズ	ごぼうのからあげ ごぼう 醤油 みりん にんにく 片栗粉	おたのしみ	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	おたのしみ	そのまま スイートポテト さつまいも バター 砂糖	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー 油	
総カロリー タンパク質									



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。

※18日は発表会です。
 17日のおやつに頑張ろうおやつを食べます。
 20日は頑張ったねパーティーをする予定です。

※22日は誕生日会です。