

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 きゅうり 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 じゃがいも ごま油 ごま みりん ごま油 味噌汁 もやし ほうれん草 ねぎ みりん 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 キャベツ さつまいも 味噌 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 キャベツ さつまいも 味噌 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 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 キャベツ さつまいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれのいさらさ蒸し 鶏肉のみそマヨネーズ焼 玉ねぎ 味噌 牛乳・酢・米油 しょうゆ 人参のごま和え 人参 醤油 みりん ごま 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 すりおろし 白菜 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 味噌汁 味噌汁 キャベツ 味噌 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 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 酢 スープ 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 醤油 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 酢 かぶ きゅうり わかめ 酢 ごま油 醤油 味噌汁 キャベツ もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 石狩鍋 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 こんにゃく じゃがいも みりん 生しいたけ 白ねぎ 酒粕 味噌 みりん 醤油 塩 かぶ かぶ葉 人参 えのき ツナ ひじき 醤油 オリーブ油 塩	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 こんにゃく じゃがいも みりん 生しいたけ 白ねぎ 酒粕 味噌 みりん 醤油 塩 かぶ かぶ葉 人参 えのき ツナ ひじき 醤油 オリーブ油 塩	ごはん 五分付米 パセリ ポークストロガノフ 豚肉 しめじ えのき 生しいたけ 玉ねぎ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 塩 オリーブ油 みりん 醤油 塩 かぶ かぶ葉 人参 えのき ツナ ひじき 醤油 オリーブ油 塩	ごはん 五分付米 魚の照り焼き からすかれい 醤油 みりん しょうゆ 人参の含め煮 人参 みりん しょうゆ 春雨 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. 油 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
昼	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)	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き 味噌 砂糖 みりん バター ごま油 ごま 大葉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 塩 青のり 煮びたし キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 みりん 醤油 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 いなし みりん 大根 大根葉 醤油 砂糖 人参のきんぴら にんじん しめじ ねぎ 醤油 みりん ごま油 スープ パン粉 玉ねぎ 小松菜 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしのおろし煮 みりん 大根 大根葉 醤油 砂糖 人参のきんぴら にんじん しめじ ねぎ 醤油 みりん ごま油 スープ 玉ねぎ 小松菜 みりん 塩 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 白菜のナムル 白菜 人参 片栗粉 もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 治部煮 鶏もも肉 人参 スナップエンドウ 大根 たけのこ 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌汁 もやし わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭とほうれん草の ポテトグラタン 甘塩鮭 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ 小麦粉 牛乳 チーズ バター パセリ 塩 醤油 みりん みりん 水菜のサラダ 水菜 人参 大根 わかめ 醤油 酢 ごま油 スープ キャベツ わかめ 醤油 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。