



2月の献立



令和5年 わかば認定こども園

栄養士:平良 良子

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	りんご	玄米ご飯 キンメダイの揚げおろし煮 いんげん炒め 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 みかん	牛乳 くずもち	金目鯛 卵 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 黒糖 くず粉	いんげん 生姜 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 みかん
2日(木)	オレンジ	もずく丼 キャベツ和え イナムルチ汁 パナナ	牛乳 サーターアランダギー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 糸こんにやく 小麦粉 油	生姜 ビーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ パナナ
3日(金)	バナナ	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 セサミクッキー	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 カレー粉 油 ごまドレッシング ごま 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 黄桃 白桃
4日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 今川焼き	牛乳	今川焼き	
6日(月)	りんご	黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	さば みそ 鶏肉 大豆 糸かつお ウイナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	生姜 オクラ 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ ビーマン オレンジ
7日(火)	バナナ	お弁当	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳	お誕生日ケーキ	
8日(水)	オレンジ	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き いんげんソテー ひじきの和えもの 豆乳入りさつま汁 パナナ	牛乳 オニオンブレッド	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳 卵 ハム	米 玄米 小麦粉 油 バター マヨネーズ 砂糖 さつまいも ケーキミックス	コーン いんげん 切干大根 人参 きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ パナナ
9日(木)	バナナ	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 りんご	牛乳 チーズいもち	牛肉 卵 みそ チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 りんご
10日(金)	りんご	麦ご飯 白身魚のケチャップあん 茹でブロッコリー パパイヤイリチー 豚汁 みかん	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	生姜 ブロッコリー パパイヤ 人参 にら ごぼう 大根 長ネギ みかん レーズン
11日(土)	建国記念日(公休日)					
13日(月)	りんご	あわご飯 テンジャオロース 野菜春巻き 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 春巻 さつまいも バター	人参 ビーマン 大根の葉 コーン オレンジ
14日(火)	バナナ	タコライス コーンコロッケ パンキンズープ フルーツヨーグルト	牛乳 チョコバナナ	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 カレー粉 コロッケ チョコレートソース	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物 黄桃
15日(水)	オレンジ	しそご飯 ささみのピカタ 青菜おかか和え ケーブイリチー 厚揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 チヂミ	ささみ 卵 糸かつお 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 糸こんにやく 片栗粉 ごま油 砂糖	小松菜 にんにく 切干大根 人参 かぶ ねぎ パナナ 玉ねぎ にら
16日(木)	バナナ	玄米ご飯 とんかつ コールスロー ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳 お絵かきパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 食パン ジャム	にんにく キャベツ コーン 人参 もやし いんげん 冬瓜 りんご
17日(金)	りんご	沖縄そば 納豆和え さつまいものごま煮 いちご	牛乳 野菜いなり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま 米	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 ほうれん草 いちご
18日(土)	ハイハイ	チャーハン 春雨の中華和え 牛肉スープ 黄桃	牛乳 クラッカーサンド	ウイナー ささみ 牛肉 牛乳	米 油 春雨 砂糖 クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく 黄桃
20日(月)	りんご	たけのこご飯 魚のポテト焼き かりかりきゅうり キャベツのみそ汁 みかん	牛乳 おからマドレーヌ	鶏肉 油揚げ 銀だら 牛乳 青さのり みそ 卵 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 大根の葉 みかん レーズン
21日(火)	バナナ	ハヤシライス スパゲッティサラダ オクラのスープ りんご	牛乳 豆腐スコーン	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	米 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス バター チョコ	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ グリーンピース マッシュルーム パプリカ きゅうり オクラ えのき りんご
22日(水)	オレンジ	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え 大根のすまし汁 パナナ	牛乳 かきあげ	枝豆 豆腐 豚ミンチ みそ もずく 卵 牛乳 フィッシュソーセージ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 椎茸 ねぎ 南瓜 玉ねぎ パナナ
23日(木)	天皇誕生日(公休日)					
24日(金)	オレンジ	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 青菜のスープ りんご	牛乳 青菜とツナの おにぎり	ウイナー ささみ ひじき 枝豆 ツナ 牛乳	スパゲティー バター 砂糖 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう チンゲン菜 コーン えのき パセリ りんご からし菜
25日(土)	ハイハイ	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 パイン	牛乳 きなこクリーム サンド	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳 きな粉	米 砂糖 食パン バター	もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン きゅうり ねぎ パイン
27日(月)	りんご	あわご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ&クラッカー	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 チーズ	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ オレンジ
28日(火)	バナナ	玄米ご飯 レバーのゴマソース 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ココアショート ブレッド	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	生姜 ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

