



2月予定献立



今月の献立にはくじらとうちゅう組のリクエストメニューが入っています！
(☆印がついているもの)

2023年2月
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
1	水	豆乳	ごはん 鶏のつくね焼き オープン焼き 白菜とりんごのサラダ 味噌汁(キャベツ えのき)	ツナひじきごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、片栗粉、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎ツナ	玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、りんご、きゅうり、キャベツ、えのき、◎ひじき、にんじん、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁	
15			誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋	○豆乳、鰹節、牛豚合挽肉、木綿豆腐、鮭、ハム、◎ウインナー	ワカメ、梅干し、玉ねぎ、ぶなびー、ごぼう、ネギ、ブロッコリー、コーン、白菜、きゅうり、にんじん、いよかん、りんご、◎刻み海苔、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、中濃ソース、ケチャップ、三温糖、サラダ油、穀物酢	
2	16	木	じゃが芋	ごはん 根菜のかき揚げ 小松菜としめじのツナ和え 豚肉と大根の煮物 ☆味噌汁(豆腐 ネギ ワカメ)	☆みたらし団子 白菜の煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米、小麦粉、片栗粉、◎上新粉、だんご粉	竹輪、ツナ、豚バラ肉、絹豆腐、◎煮干し	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、小松菜、もやし、しめじ、大根、生姜、ネギ、ワカメ、◎白菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
3	金	干し芋	節分メニュー		チキンライス するめ	○さつま芋、米、片栗粉、白ゴマ、じゃが芋、糸こんにゃく	大豆、油揚げ、いわし、豚こま肉、◎鶏もも肉、するめ	にんじん、生姜、白菜、ほうれん草、梅干し、塩昆布、大根、にんじん、ネギ、ごぼう、みかん、◎玉ねぎ、ピーマン	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
17			ごはん 赤魚の煮付け キャベツのおかかマヨ和え 炒り豆腐 ☆小江戸汁(豚肉 さつま芋 大根 人参 糸こんにゃく しめじ)	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、白ゴマ、糸こんにゃく		赤魚、鰹節、竹輪、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚こま肉、◎鶏もも肉、するめ	生姜、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、大根、ネギ、しめじ、◎ピーマン	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ	
4	18	土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 フレンチサラダ 味噌汁(大根 ほうれん草)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米	豚バラ肉、ハム、◎鮭	生姜、玉ねぎ、キャベツ、スナップえんどう、にんじん、黄色パプリカ、大根、ほうれん草、◎昆布	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	月	干し芋	菜めし ☆チキン南蛮 野菜添え ひじきの炒り煮 味噌汁(かぶ 玉ねぎ)	☆肉まん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、白ゴマ、卵不使用マヨネーズ、糸こんにゃく、◎小麦粉	鶏もも肉、卵、竹輪、◎豚ひき肉	かぶの葉、玉ねぎ、らっきょう、キャベツ、ブロッコリー、ひじき、にんじん、かぶ、◎生姜、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	火	じゃが芋	ごはん ☆マーボー豆腐 茄子のオープン焼き 大根の梅おかかサラダ 野菜わん(玉ねぎ ほうれん草)	☆さつま芋蒸しパン きゅうりの即席漬 煮干し	○じゃが芋、米、白ゴマ、◎さつま芋、小麦粉、黒ゴマ	豚ひき肉、木綿豆腐、鰹節、◎卵、豆乳、煮干し	ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、大根、水菜、梅干し、玉ねぎ、ほうれん草、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎上白糖
8	22	水	豆乳	☆鮭のもみじ焼き 大豆もやしの和え物 筑前煮 味噌汁(豆腐 ネギ 油揚げ)	8日米粉のチヂミ 昆布 22日うどん 小松菜のお浸し	米、卵不使用マヨネーズ、白ゴマ、里芋、糸こんにゃく、◎8日上新粉、22日小麦粉	○豆乳、鮭、鶏もも肉、絹豆腐、油揚げ、◎22日豚こま肉	にんじん、大豆もやし、ほうれん草、れんこん、干し椎茸、ネギ、◎8日ニラ、玉ねぎ、もやし、昆布、22日大根、ネギ、小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
9	木	さつま芋	ごはん 野菜の肉巻き ツナ炒め ☆春雨サラダ 味噌汁(白菜 大根)	☆いなり寿司 小松菜の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、春雨、◎白ゴマ	豚ロース肉、ツナ、ハム、◎油揚げ、煮干し	にんじん、ごぼう、えのき、キャベツ、スナップえんどう、コーン、きゅうり、もやし、白菜、大根、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁	
10	24	金	豆乳	ごはん ☆ピーマンの肉詰め焼き 金時豆の甘煮 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ もやし 舞茸)	☆おさつりんご ブロッコリー するめ	米、片栗粉、◎さつま芋	○豆乳、豚ひき肉、金時豆、油揚げ、◎するめ	玉ねぎ、ピーマン、切干大根、にんじん、キャベツ、もやし、舞茸、◎りんご、レモン、ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
25	土	干し芋	ごはん 鶏肉の香味焼き シルバーサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	おにぎり(ツナ 塩昆布) 煮干し	○さつま芋、米、春雨、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋	鶏もも肉、ハム、◎ツナ、煮干し	生姜、ネギ、きゅうり、にんじん、もやし、玉ねぎ、ワカメ、◎塩昆布	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁	
13	27	月	豆乳	ごはん ☆豚肉のバーベキュー焼き れんこんきんぴら コールスローサラダ 味噌汁(えのき 小松菜)	焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し	米、白ゴマ、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、豚ロース肉、さつま揚げ、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、りんご、生姜、れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、えのき、小松菜、◎ブロッコリー	塩麴、醤油、食塩、穀物酢、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	火	さつま芋	ごはん ☆鶏の海苔塩から揚げ 甘酢和え 大豆と刻み昆布の煮物 ☆味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	☆きのこごはん スナップえんどう 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、糸こんにゃく	鶏もも肉、大豆、油揚げ、絹豆腐	生姜、にんにく、玉ねぎ、青海苔、白菜、きゅうり、刻み昆布、にんじん、なめこ、ネギ、◎しめじ、えのき、干し椎茸、スナップえんどう、昆布	塩麴、醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

2日(木) こあら組は遠足の日になりますので、お弁当の用意をお願いします。



15日(水) 誕生会メニュー

ワカメごはん 梅おかかごはん
☆ハンバーグ 鮭とごぼうの揚げ南蛮
オープン焼き 白菜のサラダ
いよかん りんご

おやつ 飾りごはん 昆布



22日(水) クッキング くじら組がうどんを作ります。

3日(金) 節分メニュー

大豆ごはん
いわしの竜田揚げ
梅昆布和え
☆豚汁 花みかん

