

2月 こんだてひょう

2017年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15	木	ごはん とり肉とブロッコリーのソテー みそ汁	黒糖ロール キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 黒糖ロール	とり肉 みそ ベーコン 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ ブロッコリー きゃべつ 果物	
2 16	金	いり大豆ごはん めざし 切干大根田舎煮 みそ汁	焼うどん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 うどん	いり大豆 油揚げ みそ 豚こま めざし	人参 切干大根 さや ほうれん草 えのき 果物 かぼちゃ 干しシイタケ きゃべつ 糸こんにゃく	※16日は ごはん あじの塩焼き
3 17	土	けんちんみそうどん カリフラワーとハムのソテー	ロールパン 魚入り野菜スープ フルーツ 牛乳	うどん ロールパン 里芋 油	豆腐 ハム カレイ 牛乳	ねぎ 白菜 果物 人参 ちんげん菜 大根 しめじ 小松菜 カリフラワー	
5 19	月	さつま芋ごはん おからのいり煮 石狩汁	煮込みうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油 うどん	おから 牛乳 あさり 鮭 とり肉	ねぎ 大根 果物 人参 小松菜 さや しめじ しいたけ かぼちゃ	
6 20	火	天然こうぼパン キャベツとウインナーの スープ ほうれん草とコーンのソテー	ぞうすい ふかし芋 フルーツ 牛乳	パン 油 米 じゃが芋 さつま芋	ウインナー 魚 牛乳	きゃべつ ねぎ えのき 人参 白菜 果物 コーン ブロッコリー ほうれん草 赤ピーマン	
7 21	水	ごはん みそ田楽 みそ汁	焼豚チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 里芋 油	木綿豆腐 油揚げ みそ 焼豚	もやし ちんげん菜 あさつき ブロッコリー かぶ 果物 こんにゃく	
8 22	木	ごはん とうふのつくね揚げ みそ汁	しらすおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 パン粉 油	木綿豆腐みそ とりひき肉 油揚げ しらす干し	ねぎ 大根 芽ひじき 小松菜 人参 果物 ブロッコリー	
9 23	金	ごはん れんこんきんぴら みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 ゴマ さつま芋 もち米	豚肉 みそ とり肉	れんこん しめじ 人参 わかめ ピーマン きゃべつ ねぎ 果物	
10 24	土	ツナスパゲティ すまし汁	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 里芋 油	ツナ缶 カレイ 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー しめじ きゃべつ 人参 果物 ちんげん菜	
26 月	月	ごはん 魚のムニエル すのもの みそ汁	牛丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 小麦粉 里芋 油	カレイ みそ 牛肉 ふ	きゅうり 小松菜 ワカメ 白菜 ねぎ 果物 玉ねぎ	
13 27	火	ドライカレー すまし汁	そうめん煮 煮豆 フルーツ 延命茶	米 油 金時豆 砂糖	合びき肉 魚	玉ねぎ コーン缶 しめじ にんじん きゃべつ 果物 いんげん ワカメ レーズン かぶ	
14 28	水	ごはん 煮魚 白菜の煮びたし みそ汁	おからケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 油	ぎんだら 豆腐 みそ 牛乳 おから 豆乳	白菜 果物 人参 ほうれん草 ちんげん菜	