

2月 こんだてひょう

桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		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	ワカメごはん スパニッシュオムレツ みそ汁	黒糖ロール フルーツヨーグルト 延命茶	米 パン じゃが芋 油	卵 ヨーグルト 油揚げ みそ ウインナー	玉ねぎ ちんげん菜 人参 炊き込みワカメ いんげん フルーツ缶 牛蒡	
2 16	金	いり大豆ごはん めざし 切干大根田舎煮 みそ汁	チャーシューメン フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 生めん 油	いり大豆 焼豚 めざし 油揚げ みそ	切干大根もやし 果物 人参 ねぎ ちんげん菜 さや 糸こんにゃく 小松菜 干しシイタケ	
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	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん イチゴジャム 里芋 油 ロールパン	とうふ ハム 牛乳	ねぎ カリフラワー 人参 果物 大根 小松菜	
5 19	月	ごはん とり肉のから揚げ 酢のもの みそ汁	煮込みうどん フルーツ 延命茶	米 うどん 油	とり肉 油揚げ みそ	きゅうり しめじ ワカメ ねぎ かぶ 小松菜 人参 果物	
6 20	火	天然こうぼパン ビーフシチュー コーンサラダ	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	パン 油 米 じゃが芋 デミグラスソース	牛すね肉 甘塩鮭	玉ねぎ きゅうり 人参 トマト コーン缶 焼のり きゃべつ 果物	
7 21	水	ごはん みそ田楽 人参のきんぴら みそ汁	フレンチトースト フルーツ 延命茶	米 油 里芋 バター ゴマ はちみつ 食パン	とうふ あさり みそ 牛乳	人参 果物 こんにゃく ピーマン あさつき	
8 22	木	ごはん おろし煮 白菜のソテー みそ汁	人参ケーキ フルーツ 牛乳	米 バター さつまい芋油 小麦粉 砂糖	カレー 牛乳 ハム みそ 卵	大根 ちんげん菜 白菜 人参 ピーマン レーズン えのき 果物	
9 23	金	納豆みそごはん れんこんきんぴら みそ汁	ゴマクッキー フルーツ 牛乳	米 バター ゴマ 小麦粉 砂糖	納豆 牛乳 豚肉 みそ 卵	ねぎ 白菜 人参 えのき れんこん 果物 ピーマン	
10 24	土	ツナスパゲティ 里芋のにももの	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 里芋 ロールパン マーマレード	ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 果物 いんげん ちんげん菜	
26	月	ごはん 魚の和風グラタン きゅうりもみ みそ汁	いがぐりくん フルーツ 延命茶	米 そうめん バター 油 小麦粉 さつまい芋	カレー みそ 牛乳	玉ねぎ 果物 しめじ きゅうり ほうれん草	
13 27	火	ドライカレー ポテトサラダ 牛乳	リンゴゼリー せんべい 延命茶	米 砂糖 じゃが芋 油 せんべい	合びき肉 牛乳	玉ねぎ コーン缶 人参 きゅうり いんげん リンゴジュース レーズン	
14 28	水	ごはん チキンカツ せんきゃべつ かぶの塩もみ みそ汁	レーズン蒸しパン フルーツ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	とり肉 卵 みそ 牛乳	きゃべつ 果物 かぶ 大根 小松菜	