

# 2月 こんだてひょう

2021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
				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		
		午前食	午後食					
1 15	火	マーボーライス 酢の物 みそ汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 油 そうめん さつま芋	豆腐 豚ひき肉 みそ 魚 牛乳	玉ねぎ きゅうり ワカメ 大根 しめじ 白菜 えのきだけ 果物		
2 16	水	天然こうぼパン とり肉のトマト煮 野菜スープ	しらすぞうすい 煮豆 フルーツ 牛乳	こうぼパン 油 じゃが芋 米 金時豆 砂糖	とり肉 しらす干し 牛乳	玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー 人参 かぶ ほうれん草 果物		
3 17	木	いり大豆ごはん 3日めざし 17日ししゃも 切干大根田舎煮 みそ汁	みそ焼きライス すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油 小麦粉	大豆 めざし (ししゃも) 油揚げ みそ しらす干 豆腐 牛乳	切干大根 人参 絹さや 糸こんにゃく ねぎ 干しいたけ 大根 果物		
4 18	金	ドライカレー すまし汁	黒糖パン 魚入り野菜スープ フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋 黒糖パン	合びき肉ふ カレー	玉ねぎ 人参 コーン いんげん レーズン ブロッコリー かぶ 果物		
5 19	土	けんちんみそうどん さつま芋のレモン煮	ロールパン 肉団子スープ フルーツ 豆乳	うどん さつま芋 ロールパン	豆腐 豚ひき肉 みそ 豆乳	ねぎ 大根 人参 しめじ 小松菜 レモン キャベツ いんげん 果物		
7 21	月	ごはん ムニエル さつま芋のレーズン煮 みそ汁	おからケーキ キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋 砂糖	カレー みそ おから 豆乳 ベーコン 牛乳	レーズン 白菜 えのきだけ ちんげん菜 キャベツ 人参 果物		
8 22	火	ごはん みそ田楽 ブロッコリーソテー みそ汁	しらすワカメおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 里芋 油	木綿豆腐 みそ ふ しらす干し	こんにゃく大根 ワカメ ブロッコリー かぶ 絹さや 果物		
9	水	ごはん 煮魚 ごまあえ みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	米 ごま さつま芋 うどん	ぎんだら みそ とり肉	ほうれん草 いんげん ねぎ しめじ 小松菜 かぼちゃ 果物		
10 24	木	ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	ホットケーキ ウインナー入りスープ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	あかうお みそ 卵 牛乳 ウインナー	人参 えのきだけ いんげん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 果物		
25	金	ごはん 肉じゃが みそ汁	たきこみごはん みそ汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油	牛肉 みそ ふ ツナ缶 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん しらたき 白菜 大根 果物		
12 26	土	スパゲティミートソース すまし汁	ロールパン 魚入り野菜スープ フルーツ 豆乳	スパゲティ ロールパン 油	牛ひき肉カレー 豆乳	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ ワカメ 白菜 しめじ 果物		
14 28	月	ごはん さばの塩焼き かぶの含め煮 みそ汁	牛丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋	さば みそ 牛肉	かぶ 人参 白菜 えのきだけ 玉ねぎ 小松菜 ワカメ 果物		