2月　こんだてひょう

2023年度桜ケ丘第一保育園

ひにち	ようび	ふたば・にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	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 29	木	天然こうぼパン ミートローフ 野菜スープ	しらすぞうすい ふかし芋 フルーツ 延命茶	こうぼパン 油　さつま芋	合びき肉 しらす干し	玉ねぎ　人参　いんげん コーン　ブロッコリー キャベツ　えのきだけ ちんげん菜　果物	
2 16	金	いり大豆ごはん 2日　めざし　16日　ししゃも 切干大根の煮物 みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米　さつま芋 油　うどん	いり大豆 （めざし、ししゃも） 油揚げ　みそ 牛乳	切干大根 人参 いんげん ねぎ しめじ　小松菜 かぼちゃ　果物	
3 17	土	カレーうどん きゅうりもみ	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	うどん　じゃが芋 ロールパン	豚肉　カレイ	玉ねぎ　人参 いんげん きゅうり キャベツ　ブロッコリー 果物	
5 19	月	ワカメごはん 煮魚 いんげんのごまあえ みそ汁	けんちん丼 すまし汁 フルーツ 牛乳	米　さつま芋 ごま	ぎんだら ふ みそ　豆腐 牛乳	ワカメ　いんげん 白菜　ねぎ 人参　ほうれん草 果物	
6 20	火	ドライカレー すまし汁	たきこみごはん みそ汁 フルーツ 延命茶	米　油	合びき肉 ホタテ缶 みそ	玉ねぎ　人参　コーン いんげん レーズン かぶ　ワカメ 小松菜　果物	
7 21	水	ごはん ムニエル 白菜のソテー みそ汁	黒糖パン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米　小麦粉 さつま芋 パン	カレイ　ハム みそ　ベーコン 牛乳	白菜　えのきだけ ピーマン　ちんげん菜 キャベツ　人参 果物	
8 22	木	ごはん 魚の和風グラタン みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米　油 バター　小麦粉 じゃが芋	カレイ　牛乳 みそ　鮭	しめじ　玉ねぎ 絹さや　ほうれん草 かぼちゃ いんげん 果物	
9	金	マーボーライス ブロッコリーおひたし みそ汁	むしパン すまし汁 フルーツ 牛乳	米　さつま芋 油　小麦粉 砂糖	豚ひき肉 豆腐 みそ　牛乳	玉ねぎ　ブロッコリー 大根　しめじ ちんげん菜 果物	
10 24	土	スパゲティナポリタン すまし汁	ロールパン 豆腐と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン	ウインナー 豆腐	玉ねぎ　人参　ピーマン しめじ　ブロッコリー 白菜　えのきだけ ちんげん菜　果物	
26	月	ごはん 肉じゃが みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 小麦粉　砂糖 油	豚肉　みそ 豆腐　豆乳 牛乳	玉ねぎ　人参 いんげん しらたき 白菜　えのきだけ 絹さや　果物	
13 27	火	ごはん みそ田楽 みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　里芋 もち米	豆腐　みそ とり肉　ふ 牛乳	こんにゃく かぶ かぼちゃ いんげん 人参　しめじ キャベツ　果物	
14 28	水	ごはん さばの塩焼き 酢の物 みそ汁	おかかチャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米　油	さば　みそ 削り節	きゅうり　ワカメ 大根　白菜 しめじ　あさつき ほうれん草　果物	