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	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 29	木	天然こうぼパン ミートローフ ほうれん草のソテー キャベツとベーコンのスープ	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン 油　米	合びき肉 ベーコン たらこ	玉ねぎ　人参 いんげん　パプリカ キャベツ　ほうれん草 焼のり　果物	
2 16	金	いり大豆ごはん 2日めざし　16日ししゃも 和風サラダ みそ汁	やきそば フルーツ 延命茶	米　油 蒸しめん	いり大豆 みそ （めざし、ししゃも） ツナ缶 豚肉	きゅうり　ワカメ トマト　もやし キャベツ　かぼちゃ ピーマン　いんげん 果物	
3 17	土	カレーうどん きゅうりもみ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん　じゃが芋 ロールパン いちごジャム	豚肉 牛乳	玉ねぎ　人参 いんげん　きゅうり 果物	
5 19	月	ワカメごはん ホイル焼き けんちん汁	チャーハン フルーツ 延命茶	米　里芋 油	鮭　みそ 豚ひき肉	ワカメ　玉ねぎ　人参 しめじ　大根 ねぎ　小松菜 あさつき　果物	
6 20	火	ドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ	りんごゼリー おせんべい フルーツ 牛乳	米　油 せんべい	合びき肉 ツナ缶 ゼラチン 牛乳	玉ねぎ　人参　コーン レーズン　いんげん トマト　ブロッコリー りんごジュース　果物	
7 21	水	ごはん おろし煮 白菜のソテー みそ汁	フルーツサンド 煮干し フルーツ 延命茶	米　油 さつま芋 パン	カレイ　ハム みそ　生クリーム 煮干し	大根　白菜 ピーマン　えのきだけ ちんげん菜 フルーツ缶　果物	
8 22	木	ごはん ごぼうこんにゃく 浅漬け みそ汁	バナナケーキ フルーツ 牛乳	米　油 小麦粉　砂糖 バター	豚肉　みそ 豆腐　豆乳 牛乳	ごぼう　人参　ピーマン こんにゃく かぶ なめこ　ねぎ バナナ　果物	
9	金	納豆ごはん わかさぎのから揚げ 酢の物 みそ汁	チャーシューめん フルーツ 延命茶	米　油 中華生めん	わかさぎ 納豆 みそ　焼豚	きゅうり　ワカメ キャベツ　しめじ ねぎ　ほうれん草 果物	
10 24	土	スパゲティナポリタン コーンサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン マーマレード	ウインナー 牛乳	玉ねぎ　人参 ピーマン　きゅうり トマト　コーン ブロッコリー　果物	
26	月	ごはん さばの塩焼き 五色なます みそ汁	ラスク フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 油　食パン バター　砂糖 ごま	さば　みそ 油揚げ　牛乳	大根　人参 しらたき　干しいたけ 小松菜　果物	
13 27	火	ごはん みそ田楽 芋がらのいため煮 みそ汁	たきおこわ フルーツ 延命茶	米　里芋 砂糖　もち米	豆腐　みそ 油揚げ　とり肉	こんにゃく 芋がら 人参　いんげん かぶ　えのきだけ しめじ　果物	
14 28	水	ごま塩ごはん チキンカツ せんきゃべつ みそ汁	芋もち フルーツ 牛乳	米　ごま パン粉　小麦粉 切もち　砂糖 さつま芋	とり肉　卵 みそ　きなこ 牛乳	キャベツ　大根 白菜　しめじ 果物	