

2022年度 2月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (13)	ごはん 菜の花の豚肉巻き (酒、みりん、しょうゆ) れんこんサラダ (マヨネーズ、塩、酢) おみそ汁 (にぼし・みそ)	豚ロース (40g)	白米 (40g) 三温糖 小麦粉 三温糖	菜の花 (15g) 人参 (10g) れんこん (20g) 人参 (10g) 水菜(10g)
27	ほうれん草のケーキ (B.P)	牛乳(10CC)	小麦粉 (15g) 三温糖 (3g) バター (3g)	キャベツ (15g) えのき (5g) 白ネギ (4g) ほうれん草 (4g)
火 (14)	ごはん 鯖の西京焼き (白みそ、みりん) 若ごぼうと厚揚げの煮物 (だし、薄口、酒、みりん) すまし汁 (かつお、昆布、薄口、酒、みりん)	鯖 (50g) 厚揚げ (20g) ささみ (10g)	白米 (40g) 三温糖 サラダ油	若ごぼう (20g) 人参 (10g) しいたけ (5g) 小松菜 (10g) 大根 (10g) えのき (6g) なめこ (6g)
28	梅が枝もち (塩)	小豆 (10g)	白玉粉 (15g) 三温糖 サラダ油	
水 (1)	ごはん ゆかり鶏天 (ゆかり、塩) ほうれん草とかぶの和え物 (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏もも肉 (60g) 卵 (4g)	白米 (40g) 小麦粉、サラダ油	かぶ (15g) かぶの葉 ほうれん草 (10g) ゆず 白菜 (12g) しめじ (4g) 玉ねぎ (10g)
15	いよかんクッキー	牛乳 (3g)	小麦粉 (10g) バター (5g) 三温糖 (5g)	いよかん(10g)
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>今月の誕生日会は16日 (木) です。</p> </div>				
金 (17)	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 (しょうゆ、みりん) 春菊と豆腐のサラダ (ポン酢) かつお節 おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ももスライス (20g) 豚バラスライス(20g) 豆腐 (20g) かつお節 (1g) わかめ (5g)	白米 (40g) サラダ油 三温糖 ごま油	れんこん (15g) 玉ねぎ (8g) ゆず 春菊 (30g) 人参 (10g) 小松菜 (10g) 玉ねぎ (8g) まいたけ (6g)
18	ニラちぢみ (酢、塩、とりがら、しょうゆ)	ちくわ (6g)	小麦粉 (15g) 片栗粉 白ごま ごま油	ニラ (4g) 人参 (5g)
土 (4)	豚飯 (塩・しょうゆ)	豚ミンチ (20g)	白米 (40g) 三温糖	人参 (8g) 玉ねぎ (10g) しいたけ (5g) 青ネギ (2g) にんにく (1g)
18	チンゲン菜のスープ (塩、とりがら)	ベーコン (6g)	白ごま (1g)	玉ねぎ (10g) チンゲン菜 (10g) きくらげ (1g)
市販菓子				

<行事特別メニュー>

金 (3)	恵方巻 (酢・塩・しょうゆ・だし) イワシの塩焼き (塩) 豚汁 (にぼし、みそ) 大豆とじゃこのカリカリ炒め (しょうゆ、みりん)	かにかま (8g) 高野豆腐 (4g) 卵 (10g) のり いわし(50g) 豚バラスライス(10g) ちりめんじゃこ (3g) 大豆 (6g)	白米 (35g) 三温糖 糸こんにゃく (6g) 里芋 (10g) 三温糖	ほうれん草 (10g) 干しいたけ (1g) 白菜 (10g) しいたけ (6g) 大根 (10g) 人参 (8g) 白ネギ (4g)
----------	--	--	---	--

2月2日 (火) はお弁当日です。

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (6)	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ (塩、しょうゆ) 白菜の胡麻和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし・みそ)	豚ミンチ (25g) ひじき (2g) 鶏ミンチ (20g) 豆腐 (10g) ゆば(2g) うすあげ (1g)	白米 (40g) 白ごま (2g) 三温糖	玉ねぎ (8g) にんじん (5g) いんげん (4g) 白菜 (20g) 人参 (4g) ほうれん草 (15g) 大根 (10g) 青ネギ (2g) しめじ (6g) みかん (10g)
20	みかん蒸しパン(B.P)	牛乳 (10cc)	小麦粉 (10g) 三温糖 (5g) サラダ (3cc)	みかん (10g)
火 (7)	ごはん たらのソテー(塩) 大豆サラダ (酢、塩) キャベツのスープ (コンソメ、塩)	たら (50g) 大豆 (6g) 鶏ささみ (8g) ベーコン (6g)	白米 (40g) バター 小麦粉 三温糖、サラダ油	パセリ(0.1g)レモン 水菜 (10g) 人参 (10g) ゆず (4g) 玉ねぎ (10g) キャベツ (10g) しめじ (6g)
21	きのこと炊き込みおにぎり (だし、薄口、酒、塩)	うすあげ (1g)	白米 (30g)	干しきのこ(2g)人参(8g) みつば(2g)
水 (8)	納豆丼 (しょうゆ、みりん) 切り干し大根のはりはり和え (だし、しょうゆ、酢) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ミンチ (15g) 納豆 (25g) ひじき (2g) ちりめんじゃこ (5g) 豆腐 (10g)	白米 (40g) サラダ油 三温糖 白ごま (1g) 三温糖	にんじん (8g) 干しいたけ (1g) 青ネギ (2g) 切干大根 (5g) 人参 (4g) 水菜 (10g) 切り昆布 (3g) かぶ (15g) しめじ (4g) ほうれん草 (10g)
22	焼うどん (しょうゆ)	ツナ (6g)	うどん (40g)	キャベツ (10g) 人参 (8g) もやし (5g)
木 (9)	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>《発表会がんばろーランチ》 各クラスの取り組みにちなんだメニューになります。 また後日お知らせします。</p> </div>			
金 (24)	季節のカレーライス (乳児はハヤシライス) (ケチャップ、ウスター、塩、コンソメ) フルーツヨーグルト	豚ももスライス (30g) ヨーグルト (50g)	白米 (4.5g) 小麦粉 サラダ油 じゃがいも (20g)	にんにく (1g) 土生姜 (1g) トマト缶 アスパラ(10g)人参(20g)新玉ねぎ(20g) スナップエンドウ(8g)春キャベツ(20g) りんご (15g) もも缶 (15g) みかん缶(15g)
25	季節のジャムパン		サンドイッチパン (1/2切れ) ジャム	
土 (4)	鶏そぼろ丼 (だし、しょうゆ、みりん、塩)	鶏ミンチ (30g) 卵 (20g)	白米 (40g) 三温糖 サラダ油	ほうれん草 (10g) 生姜 (1g)
25	おみそ汁 (にぼし、みそ)	豆腐 (10g)	さつまいも (10g)	玉ねぎ (10g) なめこ (5g)
市販菓子				

<生活発表会>

金 (10)	ごはん ごまみそ肉じゃが (だし、しょうゆ、みりん、みそ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ももスライス (20g) 豚バラスライス(20g) わかめ(5g)	白米(40g) じゃがいも(20g) 糸こんにゃく(8g) 白ごま(1g)	玉ねぎ(20g)にんじん(15g)いんげん(4g) 大根(10g) えのき(5g) 玉ねぎ(8g)
25	季節のジャムパン		サンドイッチパン(1/2切れ) ジャム	

エネルギー 543Cal 脂質 17.7g タンパク質 22.8g 塩分 1.6g

|

|

|

|