

2023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 (26)	ごはん 春キャベツたっぷりハンバーグ (塩) 新ごぼうのマカロニサラダ (マヨネーズ、塩) 春のスープ (コンソメ、塩) 大根餅 (薄口、塩)	豚ひき肉(25g)卵 鶏ひき肉(25g)牛乳 豆腐(10g) ちりめんじゃこ(4g)	白米(45g) パン粉 マカロニ(10g) 片栗粉(5g)	春キャベツ(15g)玉ねぎ(10g) 新ごぼう(7g)人参(7g) 絹さや(5g) えのき(6g)玉ねぎ(10g) 菜の花(5g) 大根(30g)
火 (13 27)	ごはん 葉玉ねぎと豚肉の炒め煮 (醤油、みりん) 切り干し大根のはりまり和え (酢、塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) あべかわマカロニ(塩)	豚バラ(35g) 厚揚げ(20g) 昆布(1g) わかめ(6g) きなこ(4g)	五分搗米(40g) サラダ油 三温糖 白ごま 三温糖 じゃがいも(10g) マカロニ(20g) 三温糖(4g) 白米(45g)	葉玉ねぎ(10g) にんにく(1g)土生姜(1g) 切り干し大根(5g)人参(5g) 水菜(7g) しめじ(6g)玉ねぎ(10g) 青ネギ(2g)
水 (14 28)	若ごぼうの炊き込みご飯 (かつお、昆布、薄口、酒) 魚の天ぷら(塩) 菜の花のごまあえ(しょうゆ) すまし汁 (かつお、昆布、薄口、酒) ホットドック (カレー粉)	うすあげ(1g) 魚(50g)卵 ささみ(8g)湯葉(0.5g) ウインナー(15g)	白米(45g) 小麦粉 サラダ油 三温糖 白ごま 麩(1g) ロールパン(1個) サラダ油	若ごぼう(7g)人参(5g) しめじ(5g) 菜の花(15g)人参(10g) えのき(7g)なめこ(7g) 三つ葉(2g) 春キャベツ(7g)
木 (15 29)	ごはん レバーの甘辛煮 (しょうゆ・みりん・酒) ブロッコリーとひじきのサラダ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) ボンデ黒ごま(B.P、塩)	鶏レバー(40g) ひじき(0.2g) ツナ(6g) うすあげ(1g) 豆腐(16g)	白米(45g) 三温糖 サラダ油 三温糖 小麦粉(10g)白玉粉(12.5g) 三温糖(2g)油(3g)黒ごま(1g)	玉ねぎ(20g) 土生姜 ブロッコリー(30g)人参(7g) ゆず えのき(7g)スナップエンドウ(5g) 玉ねぎ(10g)
金 (16)	納豆丼 (しょうゆ、みりん) 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) わかめ(6g)	白米(45g) サラダ油 三温糖 白米(30g) 里芋(10g)	にんじん(8g) 干しいたけ(1g) 青ネギ(2g) かぶ(15g)かぶの葉(5g) 白菜(10g) しめじ(6g) 青ネギ(2g)
土 (3 17)	里芋ごはんおにぎり (だし・薄口・塩) やきそば (ソース) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	うすあげ(1g) 豚バラスライス(25g) 青のり(0.1g)ちくわ(5g) かつお節 豆腐(15g)	白米(30g) 里芋(10g) 天かす サラダ油 さつまいも(15g)	玉ねぎ(20g)キャベツ(20g) 人参(10g)しいたけ(8g) 白菜(15g)しめじ(10g) 青ネギ(2g)

<行事特別メニュー>

金 (2)	恵方巻 (酢・塩・しょうゆ・だし) いわしの塩焼き(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)	高野豆腐(4g)卵(10g)のり かにかま いわし(50g) 豚バラスライス(10g) ちりめんじゃこ(4g) 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) かんぴょう(1g) 白菜(10g)しいたけ(6g)大根(10g) 人参(8g)白ネギ(4g)
------------------	---	---	--	---

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 (5 19)	ごはん 魚の照り焼き(しょうゆ・みりん) 大徳寺なます (しょうゆ・酢) すまし汁 (かつお・昆布・薄口・塩) 季節のジャムとクラッカー	魚(50g) ちくわ(5g) わかめ(6g)	白米(45g) 三温糖	ほうれん草(30g)人参(10g) 干しいたけ(1g)ゆず(4g) 大根(15g)えのき(5g)
火 (6)	大豆おこわ (昆布、かつお、薄口、酒、塩) 揚げ出し豆腐のみぞれあんかけ (昆布、かつお、薄口、酒、塩) おみそ汁 (にぼし・みそ)	大豆(5g) 豆腐(30g)鶏もも(30g) うすあげ(5g)	白米(25g)もち米(25g) サラダ油 片栗粉	ごぼう(5g)人参(4g) しめじ(4g) 大根(10g)人参(7g) しいたけ(10g)青ねぎ(2g) 春菊(10g) なめこ(6g)えのき(6g)
水 (7)	焼きうどん (しょうゆ、酒、みりん) ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 (醤油、みりん) 春菊と豆腐のサラダ (ポン酢) かす汁 (にぼし・みそ・酒かす) りんご蒸しパン(B.P)	ツナ(6g) 牛肉(40g) 豆腐(20g) かつお節(1g) 鮭(10g) 牛乳	うどん(1/2玉) 白米(45g) 糸こんにゃく(8g) 三温糖 白練りごま 小麦粉(10g) 油 三温糖	春キャベツ(10g)人参(8g) もやし(5g) れんこん(10g)玉ねぎ(10g) ゆず 春菊(30g)人参(10g) 白菜(10g)しいたけ(5g)人参(8g) 白ねぎ(2g)大根(10g) りんご
木 (22)	野菜たっぷりハヤシライス (ケチャップ・ウスター・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(50g) じゃがいも(20g)	玉ねぎ(20g)人参(10g) セロリ(8g)ブロッコリー(10g) にんにく(1g)生姜(1g)ホールトマト みかん缶(15g) りんご(15g)もも缶(15g)
金 (9)	はちみつチーズパン(はちみつ) 豚丼 (しょうゆ・みりん) おみそ汁 (にぼし・みそ)	チーズ(4g) 豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) わかめ(6g)	食パン(1/2枚)	玉ねぎ(15g)干しいたけ(1g) ごぼう(8g)みつば(2g) 土生姜(1g) かぶ(15g)かぶの葉(5g) 白菜(10g) しめじ(6g)
土 (10 24)	クロックムッシュ けんちんうどん (かつお・昆布・うすくち・みりん) みかん 市販菓子	ベーコン(6g) チーズ(6g) 鶏もも肉(20g) ちくわ(8g)	サンドイッチパン(1枚)	人参(10g)大根(10g)ごぼう(10g) 白ネギ(4g)しいたけ(6g)白菜(10g) みかん(30g)

1日(木)は、お弁当日です。

エネルギー 538kcal 脂質 17.9g タンパク質 21.7g 塩分 1.7g

今月の誕生日会は
20日(火)です。



《8日(金) 2~5歳は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。
《16日(金) 2歳は発表会楽しかったよクッキング》
取り組みにちなんだメニューをつくります。
《21日(水) 0~2歳、3~5歳異年齢クッキング》
《27日(火) 3~5歳は発表会楽しかったよクッキング》
各クラスで取り組みにちなんだメニューをつくります。