



2月 予定献立表



今月のお弁当日は28日（水）です。

	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 菜の花のチキンロール （しょうゆ、みりん、酒） 若ごぼうと厚揚げの煮物 （だし、みりん、うす口、酒） すまし汁 （かつお、昆布、うす口、塩）	鶏もも肉（50g） 厚揚げ（20g） 豆腐（10g）	白米（38g） 三温糖 三温糖	なのはな（10g） 人参（8g） 若ごぼう（15g） 人参（7g） 小松菜（20g） なめこ（6g）しめじ（8g）
	ジュースーおにぎり（だし、しょうゆ）	豚バラスライス（5g） ひじき（2g）	白米（30g） 三温糖	にんじん（10g） 干しいたけ（1g）
火 （ 13 27 ）	ごはん 豆腐とれんこんのナゲット （塩、ケチャップ） ほうれん草とかぶのサラダ （酢、塩） 野菜スープ （コンソメ、塩）	豆腐（30g） 鶏ミンチ（30g） ハム（6g） ベーコン（6g）	白米（40g） 小麦粉 ごま油 三温糖 油 じゃがいも（10g）	れんこん（20g） にんにく（1g） ほうれん草（30g）ゆず（4g） かぶら（20g）かぶらの葉 玉ねぎ（10g）にんじん（10g） しめじ（8g）
	ボンデ黒ごま（B.P、塩）	豆腐（16g）	小麦粉（10g）白玉粉（12.5g） 三温糖（2g）油（3g）黒ごま（1g）	
水 （ 14 ）	ごはん たらの野菜あんかけ （だし、しょうゆ、みりん、塩） 大根と水菜のサラダ （マヨドレ） おみそ汁（にぼし、みそ）	たら（45g） ツナ（6g）	白米（40g） 小麦粉 片栗粉 さつまいも（10g）	えのき（8g） 人参（8g）青ねぎ（3g） だいこん（20g） 人参（8g）水菜（10g） 玉ねぎ（10g） まいたけ（8g）白ねぎ（4g）
	ココアブラウニー	ココア（6g） 卵（6g）	小麦粉（10g） 三温糖（6g）サラダ油（6g）	
木 （ 1 15 ）	チャンポン麺 （鶏ガラ、塩、しょうゆ、みりん） 中華サラダ （酢、しょうゆ、塩）	豚ももスライス（20g） えび（10g） いか（10g） ささみ（8g）	中華麺（1/2玉） ごま油 白ごま（2g） 三温糖	白菜（20g）にんじん（15g） 玉ねぎ（10g）にら（8g）しいたけ（6g） きくらげ（1g）土生姜（1g）にんにく（1g） チンゲン菜（30g） にんじん（15g） 豆もやし（8g）
	クロックムッシュ	ベーコン（6g） チーズ（4g）	サンドイッチパン（1/2枚） マーガリン	
金 （ 2 16 ）	（2日）のりまき（酢、塩、しょうゆ） （16日）炊き込みごはん （だし、みりん、うす口） いわしの梅煮（しょうゆ、みりん、酒） 豚汁（にぼし、みそ）	のり（1枚） 卵（20g）高野豆腐（5g） うすあげ（2g） ひじき（1g） いわし（50g） 豚バラスライス（10g）	白米（30g） 三温糖 白ごま 白米（33g） 三温糖 糸こんにゃく（4g）	ほうれん草（10g） にんじん（10g） にんじん（5g）しめじ（4g） まいたけ（4g）青ネギ（2g） 梅干し（4g）土生姜（1g） にんじん（10g）白ねぎ（3g）大根（10g） ごぼう（8g）えのき（6g）白菜（10g）
	大豆の甘辛炒め （しょうゆ、みりん）	ちりめんじゃこ（3g）	大豆（7g）片栗粉 油 白ごま（2g）三温糖	
土 （ 3 17 ）	マーボー丼 （赤みそ、とりがら） 中華スープ （とりがら、塩、オイスターソース）	豚ミンチ（25g） 豆腐（30g） 春雨（3g） ベーコン（4g）	白米（45g） 三温糖 ごま油 白ごま	にら（10g）にんにく（1g）土生姜（1g） 白ねぎ（4g）干しいたけ（2g） チンゲン菜（20g） にんじん（8g）きくらげ（2g） もやし（8g）
	パン		パン（50g）	

<発表会がんばらーランチ>

金 （ 9 ）	おたのしみおにぎり ハンバーグ（塩） スパゲティサラダ（マヨドレ） きんぴら（しょうゆ、みりん） おみそ汁（にぼし、みそ）	豚、鶏ミンチ（25g）卵（4g）牛乳 ハム（8g） わかめ（4g） 豆腐（20g） 牛乳（2cc）	各クラスの取り組みに合わせて使う材料が異なります。 パン粉 スパゲティ（20g） 糸こんにゃく（4g）白ごま、ごま油、三温糖	玉ねぎ（10g） にんじん（8g）水菜（5g） ごぼう（20g）にんじん（10g） たまねぎ（20g） えのき（6g）
	おたのしみクッキー		小麦粉（15g） バター（7g） 三温糖（3g）	

エネルギー565kcal タンパク質 22.8g 脂質 18.8g 塩分 2.5g

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 豚肉のクワ焼き（しょうゆ、みりん） わけぎとちくわのぬた （酢、白みそ） すまし汁 （かつお、昆布、うす口）	豚ロース（40g） ちくわ（6g） とろろ昆布（1g）	白米（40g） 三温糖	ほうれん草（30g） わけぎ（10g）にんじん（8g） えのき（6g） なめこ（6g） みつば（2g）
	大豆おこわおにぎり （だし、うすくち、みりん）	大豆（4g） うすあげ（2g）	白米（20g）もち米（15g）	にんじん（8g）干しいたけ（0.5g）
火 （ 6 20 ）	納豆丼（しょうゆ） 切り干し大根の煮物 （うすくち、みりん、だし） おみそ汁（にぼし、みそ）	豚ミンチ（15g） ひじき（1g）納豆（15g） ちりめんじゃこ（4g） ちくわ（6g） うすあげ（1g） わかめ（4g）	白米（40g） 三温糖 三温糖 さつまいも（10g）	にんじん（8g）干しいたけ（1g） 青ネギ（2g） 切り干し大根（4g）人参（6g） いんげん（4g） もやし（6g）にら（5g） えのき（6g）
	春菊とツナのちぢみ （しょうゆ、酢）	ツナ（5g） 卵（4g）	小麦粉（15g）片栗粉（2g） ごま（2g）ごま油	春菊（10g）
水 （ 7 21 ）	ごはん 揚げ鮭のゆず酢漬け （だし、しょうゆ、みりん） 春菊のごま和え （しょうゆ） おみそ汁（にぼし、みそ）	鮭（40g） ささみ（6g） ゆば（1g） うすあげ（1g）	白米（40g） さつまいも（20g） 三温糖 白ごま（2g） 三温糖	白ねぎ（4g） ゆず（4g） 春菊（30g）もやし（8g） にんじん（10g） 大根（15g） しめじ（8g）白菜（15g）
	小松菜の蒸しパン（B.P）	牛乳（38cc）	小麦粉（18g）サラダ油（12.8cc） 三温糖（7.5g）	小松菜（6g）レーズン（4g）
木 （ 8 ）	冬野菜のハンパライス （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（40g） じゃがいも（20g） 小麦粉 バター	玉ねぎ（20g）にんじん（20g） エリンギ（8g）まいたけ（8g）しめじ（8g） ブロッコリー（10g） にんにく（1g）土生姜（1g） みかん缶（10g） パイン缶（10g） りんご（15g）
	ジャムサンド		サンドイッチパン（1/2切れ） ジャム マーガリン	
金 （ 23 ）	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ （しょうゆ、みりん、塩） ブロッコリーとりんごのサラダ （酢、塩） おみそ汁（にぼし、みそ）	豚ミンチ（25g）ひじき（0.5g） 鶏ミンチ（20g）卵 豆腐（10g） わかめ（4g）	白米（40g） パン粉 三温糖 三温糖、油	白ねぎ（4g） ブロッコリー（30g） りんご（15g）ゆず（4g） たまねぎ（10g） えのき（6g）
	さつまいもクッキー	牛乳	小麦粉 さつまいも バター 三温糖	
土 （ 24 ）	豚汁うどん（にぼし、みそ） 小松菜の炒め物（しょうゆ）	豚ももスライス（15g） 豚バラスライス（15g） ベーコン（4g）	うどん（1/2玉） 里芋（10g）糸こんにゃく（5g） バター	白菜（15g）人参（8g）大根（10g） ごぼう（5g）しいたけ（6g） 白ネギ（3g） エリンギ（4g） 小松菜（20g） 人参（4g）
	パン		パン（50g）	

<誕生日会特別メニュー>

水 （ 22 ）	おたのしみパン （イースト、塩、はちみつ） 鶏肉の塩麹焼き（塩麹） 白菜とみかんのサラダ （酢、塩） 野菜スープ（コンソメ、塩） シュークリーム	牛乳（7.5cc） 鶏もも肉（60g） ハム（4g） 豆腐（10g） 卵（12g） 生クリーム（4g）	強力粉（10g）薄力粉（2.5g） バター（1.5g）三温糖（2.5g） 三温糖 オリーブ油	にんにく（1g）レモン（4g）パセリ（0.5g） 白菜（30g）みかん缶（10g） レモン（4g） 玉ねぎ（10g）えのき（6g）キャベツ（10g）人参（5g） いちご（15g）
-------------------	--	--	---	---

|

