

2024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 (10)	フランスパン タラと大根のカレー風味グラタン (コンソメ、塩、カレー粉) ほうれん草のソテー (塩)	タラ(40g) 牛乳 チーズ ベーコン(8g)	フランスパン 小麦粉 バター 白米(35g) 三温糖	大根(30g)玉ねぎ(20g) エリンギ(10g)しめじ(10g) ほうれん草(30g) 人参(10g)コーン缶(8g)
火 (25)	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) じゃがいももち(塩)	豚ひき肉(25g)卵 鶏ひき肉(25g)牛乳 豆腐(10g) 卵(6g)	白米(45g) パン粉 マカロニ(10g) 白米(45g) 三温糖 じゃがいも(50g) バター 片栗粉	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) うすいえんどう(5g)
水 (12 26)	ごはん ゆかり鶏天 (ゆかり、塩) かぶと金柑のなます (酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ) 春菊とツナのちぢみ (しょうゆ、酢)	鶏もも肉(60g) 卵(4g) 平天(4g) ツナ(10g) 卵(4g)	白米(45g) 小麦粉、サラダ油 三温糖 じゃがいも(10g) 小麦粉(15g)片栗粉(2g) ごま(2g)ごま油	かぶ(25g)金柑(6g) かぶの葉 玉ねぎ(15g)小松菜(10g) 春菊(20g)
木 (13 27)	ごはん 肉豆腐 (だし、しょうゆ、酒、みりん) ブロッコリーの生姜あえ (塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) はちみつチーズパン(はちみつ)	豚ロース(45g) 焼き豆腐(20g) うすあげ(5g) チーズ(4g)	白米(45g) 三温糖 さつまいも(15g) 食パン(1/2枚)	白ねぎ(5g)生姜(1g) ブロッコリー(25g)人参(10g) カリフラワー (15g) 土生姜 (1g) えのき(6g) 玉ねぎ(10g)
金 (14 28)	ふじめし (塩、酒) 魚の照り焼き(しょうゆ・みりん) わけぎとちくわのぬたあえ (酢、白みそ) すまし汁 (かつお、昆布、淡口、酒) 梅ヶ枝もち	黒豆(8g) 魚(50g) ちくわ(10g) 小豆(4g)	白米(20g)もち米(25g) 三温糖 麩(1g) 白玉粉(20g) 三温糖(3g)	ほうれん草(30g) わけぎ(20g)にんじん(8g) えのき(7g)なめこ(7g) 三つ葉(2g)
土 (1 15)	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	鶏もも肉(20g) ちくわ(8g)	うどん(1/2玉) さといも(10g)こんにゃく(8g) 白米(50g) 三温糖	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(50g)

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 (17)	ごはん 菜の花のチキンロール (しょうゆ、みりん、酒) 大豆サラダ(酢、塩) すまし汁 (かつお・昆布・淡口・酒) ごまわかめかりんどう(B.P)	鶏もも肉(50g) 大豆(6g)ひじき(1g) ちくわ(8g) とろろ昆布(0.5g) わかめ(1g)	白米(45g) 三温糖 三温糖、サラダ油 小麦粉(20g)バター(0.2g) 三温糖(0.8g)ごま(2g)	なのはな(10g) 人参(8g) 水菜(10g)人参(10g) ゆず(4g) みつば(2g) 大根(15g) しめじ(6g) 人参(13g)
火 (4)	里芋ごはん (だし、薄口、酒、塩) 豆乳みそ鍋 (かつお、昆布、みそ、みりん 酒、しょうゆ) りんご蒸しパン(B.P)	うすあげ(1g) 豆乳(20g) 厚揚げ(15g) 鶏もも肉(30g) 牛乳	白米(45g) 里芋(10g) ごま油 小麦粉(10g) 油 三温糖	青ネギ(1g) ごぼう(10g)にんにく(1g) 白菜(20g)しいたけ(10g) 大根(10g)人参(10g)春菊(10g) 生姜(1g)白ネギ(5g) りんご(10g)
水 (5)	ごはん 炒り鶏 (だし、しょうゆ、みりん) 茶碗蒸し (だし、薄口、塩) マーマレードとおからのケーキ(BP)	鶏もも肉840g) 卵(20g) 鶏ささみ(12g) おから(10g) 卵(10g)牛乳	白米(45g) 板こんにゃく(8g) 里芋 (20g) 三温糖 小麦粉(10g)マーマレードジャム(6g) 三温糖(6g)バター(6g)	人参(20g)れんこん(15g) ごぼう(10g)しいたけ(8g) 大根(15g) ゆりね(4g)しいたけ(5g) ほうれん草(3g)
木 (6 20)	ごはん 揚げ鮭のゆず酢漬け (だし、しょうゆ、みりん) ブロッコリーのごま和え (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ) ミートドック (コンソメ、ケチャップ)	鮭(40g) ツナ(8g)ひじき(1g) うすあげ(2g) 鶏ミンチ (10g)	白米(45g) さつまいも(20g) 三温糖 三温糖 ごま ロールパン (1個)	白ねぎ(4g) ゆず(4g) ブロッコリー(40g)人参(7g) 大根(15g) しめじ(8g)白菜(15g) 玉ねぎ(8g)人参(8g) 干しいたけ(1g)ホールトマト
金 (7 21)	ちゃんぽん麺 (とりから、塩、しょうゆ、酒) かぶのえびあんかけ (とりから、酒、塩) ぶきごはんおにぎり (だし、うすくち、塩)	豚バラスライス(20g) イカ(8g) かまぼこ (10g) えび(10g) うすあげ (2g)	中華麺(1/2玉) 片栗粉 白米 (40g)	白菜(35g)玉ねぎ(15g)人参(10g) しめじ(7g)しいたけ(4g)ニラ(4g) きくらげ(0.1g)にんにく、生姜 かぶ(30g)かぶの葉 えのき(8g) ぶき(15g)
土 (8 22)	豚きのこ丼 (しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし・みそ) 市販菓子	豚もも肉(25g) 豚バラ肉(25g) きざみのり(1g) うすあげ(2g)	白米(50g) 三温糖 じゃがいも(10g)	たまねぎ(10g)しめじ(8g) えのき(8g)しいたけ(8g) 青ねぎ(1g)土生姜(1g) ごぼう(5g) ほうれん草(10g) 白ネギ(3g)

<行事特別メニュー>

月 (3)	恵方巻 (マヨネーズ・酢・塩) いわしの塩焼き(塩) 豚汁 (にぼし、みそ) 大豆とじゃこのかりかり炒め (しょうゆ、みりん)	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	きゅうり(10g) 青じそ(1g) 白菜(10g)しいたけ(6g)大根(10g) 人参(8g)白ネギ(4g)
------------------	---	---	--	---

《13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。
《21日(金) 乳児は大きくなったよクッキング》
《26日(水) 幼児は大きくなったよクッキング》

今月の誕生日会は
18日(火)です。



19日(水)は、お弁当日です。

エネルギー 537kcal 脂質 18.5g タンパク質 23.0g 塩分 1.6g

