2018年02月 献立予定表 愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	ごはん ひじきの五目煮 じゃこスパゲテイー 味噌汁 りんご 4.5歳児雪遊び	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、こんにゃく、油、スパゲティー、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、しらす干し、豆みそ、ごま	りんご、ピーマン、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき
2	金	ごはん マカロニグラタン ブロッコリーツナマヨサラダ コンソメスープ	手作りヨーグルト おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、マカロニ、三温糖、ごま油、焼ふ	ヨーグルト(加糖)、ウインナー、チーズ、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、おおさかしろな、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、カットわかめ
3	土	かやくご飯 スタミナスープ でこぽん	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	でこぽん、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、糸みつば、干ししいたけ、カットわかめ
4	日					
5	月	ごはん コロッケ ひじきマリネ ボルシチ	牛乳 こさりの 黒糖スティックパン	米、パン、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、キャベツ、いんげん、ひじき
6	火	おたんじょう会 巻き寿司 ししゃものから揚げ 豚汁 いちご	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、小麦粉、さといも、こんにゃく、砂糖、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、ししゃも、卵、豚肉、木綿豆腐、バター、牛乳、かにかまぼこ、豆みそ、きな粉	いちご、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、焼きのり
7	水	冬野菜ハヤシライス サラダ 内科健診	牛乳 ぶたまん	米、三温糖、なたね油	牛乳、牛ひき肉、ウインナー	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、トマト、ほうれんそう、コーン缶、ブロッコリー
8	木	ごはん すき焼き風煮物 たきぎ和え 味噌汁 みかん	牛乳 こさりの クリームパン	米、パン、さつまいも、こんにゃく、はるさめ、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛肉、豆みそ、ちくわ、油揚げ、ごま	みかん、きゅうり、にんじん、はくさい、みずな、白ねぎ、ひじき
9	金	ごはん おでん きんぴらごぼう 麩のすまし汁 かみかみ献立	トックスープ	もち、米、こんにゃく、焼ふ(車ふ)、ごま油	鶏肉、油揚げ、ちくわ、豚ひき肉、うずら卵水煮缶、鶏ひき肉、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、白ねぎ、ピーマン、焼きのり
10	土	ウインナーチャーハン 中華風卵スープ いちご	牛乳 おかし	米、ごま油	牛乳、卵、ウインナー	いちご、にんじん、白ねぎ、にら、ピーマン
11	日					
12	月	休園です				
13	火	ごはん 魚フライ 切り干し大根サラダ コンソメスープ いちご	牛乳 手作り ココア ケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、バター、ウインナー、凍り豆腐	いちご、きゅうり、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、コーン缶、ひじき
14	水	中華どんぶり 味噌汁	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆みそ、粉チーズ、油揚げ	はくさい、もやし、かぶ、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、かぶ・葉、干ししいたけ、あおのり
15	木	ごはん 五目豆 ナムル カレーチャウダー でこぽん	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、こんにゃく、ごま油、油	牛乳、だいず、ツナ油漬缶、豚ひき肉、ちくわ、ごま	でこぽん、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、コーン、ごぼう、パセリ
16	金	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のっぺい汁	牛乳 手作りレアチーズケーキ	米、さといも、砂糖、板こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、クリームチーズ、豚ひき肉、無塩バター、鶏肉、油揚げ、ゼラチン	にんじん、いちご、たまねぎ、ごぼう、にら、白ねぎ、ゆでたけのこ、レモン果汁、干ししいたけ
17	土	ひじきごはん けんちん汁 いちご	牛乳 おかし	米、こんにゃく、さといも、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	いちご、にんじん、だいこん、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、ひじき、干ししいたけ
18	日					
19	月	ビビンバ わかめスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
20	火	冬野菜カレーライス 中華サラダ いちご	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、牛肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、いちご、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、ひじき
21	水	ごはん ポークビーンズ コロコロ卵焼き 白菜スープ	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、はるさめ、油	牛乳、卵、だいず、豚肉、チーズ、ウインナー、脱脂粉乳	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ねぎ
22	木	ごはん チャップチェ 菜の花のおひたし サーモンクリームシチュー みかん	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、はるさめ、砂糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、さけ、豚ひき肉、きな粉、脱脂粉乳、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、おおさかしろな、コーン缶、しめじ、ピーマン、なばな、ブロッコリー、ごぼう、干ししいたけ
23	金	ごはん チヂミ ちりめんの酢の物 味噌汁	ポタージュ クラッカー	米、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	卵、豆みそ、むきえび、脱脂粉乳、油揚げ、しらす干し	クリームコーン缶、みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にら、なめこ、みずな、カットわかめ
24	土	ツナクリームスパゲッティー でこぽん 5歳児お別れ遠足	牛乳 おかし	スパゲティー、マーガリン	牛乳、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、でこぽん、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん
25	日					
26	月	ごはん 焼魚 ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	じゃがいも、米、マヨネーズ(卵なし)、焼ふ	牛乳、さわら、ウインナー	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
27	火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁 でこぽん	手作りヨーグルト おかし	米、から揚げ粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、木綿豆腐、豆みそ、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま	でこぽん、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、もやし、カットわかめ
28	水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 手作り スイート ポテト	もち、さつまいも、米、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、脱脂粉乳、バター、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ

まだまだ寒さがつづきます。
早寝早起き、手あらい、うがいで体調管理しましょう。

※食材は記載と変更になる場合があります。

※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。

※何でもお気軽に声をおかけください。