

2023年2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	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ はくさいのスーフ	お茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、マ カロニ、ごま油	鶏肉、さけ(焼)、チー ズ、ごま、脱脂粉乳	たまねぎ、はくさい、きゅう り、にんじん、コーン、いんげ ん、こまつな、あおのり
2	木	巻きずし ししゃものから揚げ 豚汁 いちご	牛乳 手作りきなこ蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、さといも、油、 こんにやく、砂糖、 片栗粉	牛乳、ししゃも、卵、 豚肉、木綿豆腐、かに かまぼこ、豆みそ、き な粉	いちご、きゅうり、にんじん、 ねぎ、ごぼう、切り干しだいこ ん、焼きのり
3	金	ごはん ひじきたまごやき チャップチェ 中華スーフ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、はるさ め、ごま油、砂糖、 なたね油	牛乳、卵、牛肉、豚 肉、油揚げ	にんじん、もやし、えのきた け、ピーマン、白ねぎ、ごぼ う、ねぎ、干しいたけ、ひじ き
4	土	かやくごはん スタミナスーフ みかん	牛乳 おかし	米、こんにやく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼 き豆腐、油揚げ、しら ず干し	みかん、にんじん、だいこん、 茶みつば、ごぼう、ねぎ、干し しいたけ、わかめ
5	日					
6	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいのおひたし みぞしる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、豆みそ	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、なめこ、白ねぎ、ほうれん そう
7	火	ごはん 煮込みハンバーグ フロッコリーと菜の花のマヨサラダ コンソメスーフ りんご	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、パン 粉、マヨネーズ(卵 なし)、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、ツナ水煮	りんご、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ジャム、えのきた け、フロッコリー、なばな、 コーン、かんてん、わかめ
8	水	中華どんぶり とうふスーフ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、 米、油、片栗粉、は るさめ、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐	はくさい、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、もやし、ピーマ ン、ねぎ、干しいたけ
9	木	きつねご飯 トックスーフ りんご	手作りヨーグルト コーンフレーク	もち、米、コーンフ レーク、三温糖、ご ま油	ヨーグルト(加糖)、鶏 肉、卵、油揚げ、ごま	りんご、にんじん、ねぎ、焼き のり、干しいたけ
10	金	ごはん 千チミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	牛乳 手作り黒糖おしパン	米、米粉、小麦粉、 上新粉、黒砂糖、ご ま油、なたね油	牛乳、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、 にんじん、にら、たまねぎ
11	土					
12	日					
13	月	ビビンバ カクテキ わかめスーフ	牛乳 手作りスイートポテト	米、さつまいも、 マーガリン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、脱脂 粉乳、ごま	大豆もやし、にんじん、たまね ぎ、ほうれんそう、キムチ、 キャベツ、干しいたけ、ね ぎ、わかめ
14	火	ごはん たらのケチャップあんかけ じゃがいもきんぴら キャベツのスーフ	牛乳 手作りココアケーキ	米、じゃがいも、米 粉、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、たら	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ねぎ、しょうが、に んにく、あおのり

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
15	水	ごはん 納豆 さけのてり焼き たきぎ和え みぞしる	牛乳 みかん おかし	米、さつまいも、油、ご ま油	牛乳、さけ、納豆、豆 みそ、ちくわ、油揚 げ、ごま	バナナ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ひじき、しょ うが、わかめ
16	木	ごはん りんご ポークビーンズ じゃこスパゲティー みぞしる	牛乳 手作り ロシアンクッキー	米、小麦粉、じゃがい も、マーガリン、スパゲ ティー、三温糖、油、ご ま油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、だいず、豆みそ、 しらす干し、ごま	りんご、たまねぎ、かぼ ちや、にんじん、コーン、み ずな、ピーマン、いちごジャ ム、いんげん
17	金	雑穀ごはん おでん きんぴらごぼう ふのすまし汁	トックスーフ	もち、米、こんにやく、 じゃがいも、焼ふ(車 ふ)、ごま油、五穀	鶏肉、油揚げ、ちく わ、豚ひき肉、鶏ひき 肉、ごま	だいこん、にんじん、ごぼ う、えのきたけ、ねぎ、白ね ぎ、こまつな、ピーマン、焼 きのり
18	土	ほうれんそうライス ポタージュ いちご	牛乳 おかし	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、クリーム コーン、ほうれんそう、コー ン、にんじん、いんげん、 マッシュルーム
19	日					
20	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 こさりのかぼちゃパン	米、パン、さといも、片 栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉	だいこん、たまねぎ、にんじ ん、にら、ゆでたけのこ、ね ぎ、ごぼう、干しいたけ
21	火	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー カレーチャウダー	バナナ 手作りラッシー おかし	米、じゃがいも、から揚 げ粉、砂糖、はるさめ、 ごま油、片栗粉、油	鶏肉、ヨーグルト(加 糖)、牛乳、ツナ水煮、 ごま	バナナ、みかん濃縮果汁、だ いこん、たまねぎ、きゅう り、コーン
22	水	ごはん すきやき風煮物 焼きカボチャ 石狩汁	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)、油、はるさ め	牛乳、さけ、焼き豆 腐、牛肉、木綿豆腐、 豆みそ、粉チーズ	かぼちや、はくさい、にんじ ん、だいこん、白ねぎ、あお のり
23	木					
24	金	冬野菜カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 手作りとうふだんご	米、じゃがいも、白玉 粉、上新粉、砂糖、マヨ ネーズ(卵なし)、挿麦	牛乳、絹ごし豆腐、鶏 むね肉、きな粉	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、ほうれんそ う、福神漬
25	土	ミートスパゲティー みかん	牛乳 おかし	スパゲティー、油	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、トマト 缶、にんじん、ピーマン
26	日					
27	月	ごはん 納豆 焼きかな コロコロポテトサラダ みぞしる	手作り ポタージュスーフ クラッカー	じゃがいも、米、こんに やく、マヨネーズ(卵 なし)	さわら、納豆、豆み そ、ウインナー、脱脂 粉乳	クリームコーン、みずな、 コーン、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、わかめ
28	火	中華炊き込みおこわ パンバンジー 酸辣湯(さんらーたん) りんご	牛乳 ふたまん	もち米、米、ごま油、砂 糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、鶏ささみ、豚 肉、豆みそ、ごま	りんご、もやし、きゅうり、 ゆでたけのこ、チンゲンサ イ、えのきたけ、白ねぎ、に んじん、干しいたけ