



2月の献立



2018年 つくし保育園

曜	日	昼 食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	26	ごはん 魚のつけ焼き 白あえ みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 人参 豆腐 ひじき ごま 練りごま 砂糖 塩 醤油 玉ねぎ 山芋 しめじ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	芋もち	さつまいも 餅 砂糖 きな粉
火	13 27	ごはん 南瓜のそぼろ煮 なます 五目みそ汁	米 南瓜 鶏ミンチ 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 大根 人参 油揚げ 春雨 酢 砂糖 塩 玉ねぎ 人参 高野豆腐 舞茸 青菜 煮干し だし鰹 味噌	アップルケーキ	小麦粉 りんご 卵 砂糖 レーズン サラダ油 シナモン B.P B.S
水	14 28	ごはん 魚の塩焼き 根菜のきんぴら みそ汁	米 魚 塩 れんこん ごぼう 人参 砂糖 醤油 ごま 油 白菜 わかめ 豆腐 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	じゃがチー	じゃが芋 バター 粉チーズ 片栗粉
木	1 15	牛飯 ごま和え すまし汁	米 牛肉 しめじ 糸こんにゃく ごぼう チンゲン菜 砂糖 醤油 キャベツ 人参 ブロッコリー もやし 醤油 砂糖 ごま 豆腐 油揚げ かぶ 里芋 青ねぎ 出し昆布 だし鰹 醤油	フルーツ あられ	フルーツ あられ
金	2 16	ごはん 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 野菜スープ	米 鮭 醤油 パン粉 パセリ じゃが芋 人参 コーン ブロッコリー マヨネーズ 塩 キャベツ 人参 セロリ 玉ねぎ だし鰹 塩	2日 細巻 炒り豆 16日 おにぎり ちりめん大豆	米 酢 砂糖 塩 きゅうり 焼海苔 大豆 米 梅干し ごま 塩 焼海苔 大豆 じゃこ 砂糖 醤油
土	17	ごはん 豚肉と野菜のケチャップいため みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 塩 大根 豆腐 わかめ だし鰹 味噌	フルーツ おせんべい	フルーツ せんべい
月	5 19	じゃこのあけぼのごはん ベーコンとじゃが芋の甘酢煮 みそ汁	米 人参 ちりめんじゃこ 醤油 塩 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 砂糖 酢 醤油 豆腐 わかめ もやし 青菜 煮干し だし鰹 味噌	ロッククッキー	小麦粉 卵 バター 砂糖 干しぶどう B.P
火	6 20	ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	米 魚 土生姜 砂糖 醤油 小松菜 もやし 人参 えのき わかめ だし鰹 醤油 砂糖 大根 油揚げ 里芋 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ おせんべい	フルーツ おせんべい
水	7 21	ごはん タンドリーチキン ひじきとさつまいものサラダ 白菜と豆腐のスープ	米 鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 醤油 塩 ひじき さつまいも 人参 きゅうり マヨネーズ 酢 醤油 塩 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 だし鰹 塩 油	おにぎり 煮豆	米 わかめ じゃこ 人参 焼海苔 塩 豆 砂糖 醤油
木	8 22	ごはん 魚の竜田揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 片栗粉 油 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油 キャベツ 南瓜 ごぼう 煮干し だし鰹 味噌	黒糖蒸しパン	米粉 黒糖 砂糖 豆乳 油 B.P B.S
金	9 23	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 切干大根のごま酢あえ すまし汁	米 豚肉 厚揚げ 人参 大根 こんにゃく 味噌 砂糖 醤油 千切大根 人参 小松菜 ねりごま ごま 砂糖 酢 醤油 わかめ 舞茸 玉ねぎ 出し昆布 だし鰹 醤油	焼きじゃが	じゃが芋 油 塩
土	10 24	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 砂糖 醤油 片栗粉 わかめ ニラ 玉ねぎ だし鰹 塩 ごま油	フルーツ おせんべい	フルーツ おせんべい

※乳児はみりんを使用しません
また、マヨネーズは卵不使用のものを 사용합니다