



2月の献立



2019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		25	ごはん 魚の味噌煮 ごまあえ すまし汁	米 魚 味噌 醤油 砂糖 土生姜 小松菜 もやし 人参 ごま 砂糖 醤油 豆腐 玉ねぎ 山芋 舞茸 青ねぎ 出し昆布 だし鰹 煮干し 醤油	焼き大学いも いりこ	さつまいも 砂糖 醤油 黒ごま 煮干し
火	12	26	ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁	米 牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ 砂糖 醤油 油 わかめ 白菜 人参 じゃこ 酢 塩 砂糖 じゃが芋 チンゲン菜 ごぼう しめじ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	米粉の ごま蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 牛乳 ごま サラダ油 小豆納豆 B.P B.S ブルー
水		13	27 ごはん 魚の竜田揚げ 中華和え みそ汁	米 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 ほうれん草 人参 わかめ ブロッコリー 砂糖 醤油 酢 ごま油 南瓜 厚揚げ 玉ねぎ えのき茸 煮干し だし鰹 青ねぎ 味噌	フルーツ おせんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木		14	28 ごはん タンドリーチキン ひじきとさつまいものサラダ 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 塩 酢 醤油 キャベツ 玉ねぎ セロリ 人参 豆腐 煮干し だし鰹 塩 油	チーズとジャムの サンドウィッチ	食パン ジャム チーズ
金	1	15	鮭ごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ 五目みそ汁	米 鮭 黒ごま 塩 高野豆腐 豚ミンチ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし鰹 片栗粉 さつまいも 油揚げ 人参 ごぼう こんにゃく ブロッコリー 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	1日 細巻 炒り豆 15日 おにぎり いりこ	米 酢 砂糖 塩 きゅうり 焼海苔 大豆 米 じゃこ わかめ 人参 醤油 焼海苔 煮干し
土		16	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 砂糖 醤油 片栗粉 油 わかめ 豆腐 ニラ もやし 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ おかし いりこ	フルーツ おかし 煮干し
月	4	18	ごはん 豚肉と南瓜の味噌煮 なます すまし汁	米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 味噌 砂糖 醤油 ごま 大根 人参 油揚げ 春雨 酢 砂糖 塩 わかめ 豆腐 青菜 山芋 青ねぎ 出し昆布 だし鰹 煮干し 醤油	米粉の バナナケーキ いりこ ブルー	米粉 バナナ 牛乳 サラダ油 B.P 煮干し ブルー
火	5	19	ごはん 魚の照り焼き 白雪ひじき みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 ごま 油 白菜 こんにゃく ごぼう 舞茸 青ねぎ だし鰹 煮干し 味噌	じゃが芋の スコーン	じゃが芋 小麦粉 ベーコン 玉ねぎ バター 牛乳 B.P
水	6	20	幼 ハヤシライス 児 小魚サラダ 乳 ごはん トマトシチュー 児 小魚サラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 大豆 じゃが芋 ビーマン トマト缶 ハヤシルウ ソース ケチャップ 牛乳 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ レタス 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 牛肉 玉ねぎ 人参 大豆 じゃが芋 ビーマン トマト缶 ソース ケチャップ キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ レタス 酢 砂糖 醤油 ごま油	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木	7	21	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げと白菜の煮物 みそ汁	米 魚 塩 厚揚げ 白菜 人参 えのき茸 青菜 だし鰹 醤油 砂糖 花鰹 もやし 玉ねぎ さつまいも ニラ 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり 煮豆	米 梅干し 黒ごま 塩 干しエビ 花鰹 焼海苔 豆 砂糖 醤油
金	8	22	ごはん 豆腐ハンバーグ 千切大根のごま酢あえ みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 片栗粉 塩 砂糖 醤油 千切大根 人参 油揚げ 小松菜 酢 砂糖 醤油 ごま 練りごま 玉ねぎ わかめ 南瓜 舞茸 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 塩 サラダ油 粉チーズ
土	9	23	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 キャベツ わかめ 豆腐 青ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ おかし いりこ	フルーツ おかし 煮干し

※みりんおよびハヤシルウは、すみれクラスとゆりクラスは使用しません。