



2月の献立



2020年 つくし保育園

曜	日		昼 食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名	
月	10		ごはん 魚の味噌煮 ごま和え すまし汁	米 魚 土生姜 みそ 砂糖 醤油 小松菜 ブロッコリー 人参 ごま 砂糖 醤油 人参 ごぼう しめじ 山芋 油揚げ 青ねぎ だし鰹・昆布 醤油 塩	ういろう いりこ	上新粉 さつまいも 黒砂糖 豆腐 甘納豆 煮干し	
火	25		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 油 砂糖 醤油 れんこん 春雨 人参 大根 じゃこ 砂糖 酢 ごま 塩 さつまいも 玉ねぎ まいたけ 白菜 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり いりこ	米 干しエビ 黒ごま 梅干し 焼きのり 煮干し	
水	12	26	ごはん 魚の香味ソースかけ 切干大根とひじきの煮物 みそ汁	米 魚 片栗粉 青ねぎ 土生姜 ごま油 砂糖 醤油 酢 切干大根 ひじき 人参 大豆 油揚げ 砂糖 醤油 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	
木	13	27	かやくごはん 中華和え みそ汁	米 鶏肉 人参 しめじ 高野豆腐 ごぼう 三度豆 砂糖 醤油 塩 ほうれん草 人参 わかめ もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 厚揚げ じゃが芋 玉ねぎ えのき 青菜 煮干し だし鰹 みそ	さつまいもの カップケーキ	さつまいも パター スキムミルク 砂糖 卵 小麦粉 B.P	
金	14	28	ごはん 鮭のチャンチャン焼き わかめと白菜の煮びたし すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 ビーマン みそ 砂糖 ごま 白菜 わかめ 人参 しめじ だし鰹 砂糖 醤油 豆腐 えのき 玉ねぎ こんにゃく 油揚げ 青菜 だし鰹・昆布 醤油 塩	焼きコロッケ	じゃが芋 豚ミンチ 塩 玉ねぎ パン粉 粉チーズ	
土	生活展	15	29	ごはん 八宝菜 みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし まいたけ 高野豆腐 ごま油 砂糖 醤油 片栗粉 豆腐 しめじ じゃが芋 青菜 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	3	17	ごはん ブロッコリーと豚肉の中華炒め 切干大根のごま酢和え みそ汁	米 豚肉 ブロッコリー 玉ねぎ パプリカ ごま油 砂糖 醤油 塩 片栗粉 切干大根 人参 油揚げ 小松菜 酢 砂糖 醤油 ごま 練りごま 南瓜 玉ねぎ しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ	3日 細巻 炒り豆 17日 おにぎり 煮豆	米 酢 砂糖 塩 きゅうり 焼のり 大豆 米 じゃこ 人参 わかめ 砂糖 醤油 焼のり 大豆 砂糖 醤油	
火	4	18	ごはん 魚のてりやき 白雪ひじき みそ汁	米 魚 みりん 砂糖 醤油 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 ごま油 大根 じゃが芋 わかめ キャベツ 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	ジャムとチーズの サンドウィッチ	食パン スライスチーズ ジャム	
水	5	19	幼児 ハヤシライス 白菜とりんごのサラダ 乳児 ごはん トマトシチュー 白菜とりんごのサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 ビーマン トマト缶 ソース ケチャップ 牛乳 油 白菜 きゅうり りんご レーズン 酢 砂糖 塩 ごま油 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 ビーマン トマト缶 ソース ケチャップ 砂糖 塩 油 白菜 きゅうり りんご レーズン 酢 砂糖 塩 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	6	20	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 青菜 だし鰹 花鰹 砂糖 醤油 ごぼう 人参 まいたけ 玉ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 みそ	スイートポテト	さつまいも 砂糖 牛乳 ヨーグルト パター	
金	7	21	ごはん 豚カツ ポテトサラダ 野菜スープ	米 豚肉 塩 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ ソース じゃが芋 人参 きゅうり コーン 塩 マヨネーズ 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 豆腐 だし鰹 塩	米粉の黒糖蒸しパン ブルーン	米粉 黒砂糖 スキムミルク 砂糖 サラダ油 牛乳 B.P B.S ブルーン	
土	8	22	ごはん 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 高野豆腐 砂糖 醤油 さつまいも 玉ねぎ 油揚げ もやし ニラ わかめ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	

※ すみれ・ゆりクラスは、みりんを使用しません。又、マヨネーズは卵不使用のものを使用します。
 ※ ハヤシライスの日、ひばりクラスは幼児と同じハヤシライスを食べます。