



# 2月の献立



2021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	1	15	ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁	米 牛肉 豆腐 玉ねぎ 人参 こんにゃく 青ねぎ 砂糖 醤油 油 白菜 わかめ 人参 じゃこ ごま 酢 砂糖 塩 大根 山芋 舞茸 油揚げ 青菜 だし鰹 煮干し 味噌	スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター
火	2	16	ごはん 魚のつけ焼き 根菜のそぼろ煮 みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 みりん 豚ミンチ かぶ かぶの葉 里芋 人参 ごぼう れんこん しめじ 砂糖 醤油 片栗粉 油 南瓜 キャベツ 玉ねぎ もやし 青ねぎ だし鰹 煮干し 味噌	2日 細巻 炒り豆 16日 おにぎり 煮豆	米 きゅうり 焼海苔 酢 砂糖 塩 大豆 米 コーン 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
水	3	17	中華風かやくごはん ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 もち米 高野豆腐 豚肉 人参 ごぼう 小松菜 砂糖 醤油 ごま油 ひじき もやし 人参 ブロッコリー 黒ごま 酢 砂糖 醤油 ごま油 玉ねぎ じゃが芋 白菜 豆腐 菊菜 だし鰹 煮干し 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木	4	18	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 煮びたし すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 ビーマン 砂糖 味噌 醤油 ごま わかめ 人参 しめじ チンゲン菜 水菜 だし鰹 醤油 砂糖 玉ねぎ 油揚げ ごぼう 山芋 こんにゃく もやし だし鰹 出し昆布 醤油	みたらし団子 おやつ昆布	上新粉 豆腐 醤油 砂糖 塩 片栗粉 昆布
金	5	19	ごはん 酢鶏 おかかあえ みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 揚げ油 山芋 玉ねぎ パプリカ 青ねぎ 砂糖 醤油 酢 ほうれん草 白菜 人参 もやし 醤油 花鰹 さつま芋 厚揚げ 玉ねぎ 大根 青ねぎ だし鰹 煮干し 味噌	ごまクッキー	小麦粉 バター 砂糖 卵 ごま 干しぶどう B・P
土	6	20	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 土生姜 砂糖 醤油 わかめ 南瓜 人参 もやし 豆腐 出し鰹 煮干し 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	8	22	ごはん 煮魚 高野豆腐とひじきの炒め和え みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 土生姜 豚肉 高野豆腐 ほうれん草 人参 ひじき もやし だし鰹 花鰹 砂糖 醤油 ごま油 さつま芋 大根 玉ねぎ 白菜 水菜 ごぼう こんにゃく だし鰹 煮干し 味噌 青ねぎ	黒糖蒸しパン ブルーン	米粉 砂糖 黒糖 豆乳 サラダ油 B・P B・S ブルーン
火	9		ごはん タンドリーチキン 南瓜サラダ 野菜スープ	米 鶏肉 塩 純カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 醤油 塩 南瓜 人参 ブロッコリー 大豆缶 コーン缶 マヨネーズ 塩 白菜 人参 玉ねぎ セロリ 豆腐 出し鰹 塩 油	五平餅 いりこ	米 もち米 干しエビ 砂糖 醤油 味噌 ごま 焼きのり 煮干し
水	10	24	ごはん 魚の塩焼き 豚肉と厚揚げのたいたん みそ汁	米 魚 塩 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 里芋 大根 青菜 砂糖 醤油 南瓜 しめじ 人参 舞茸 山芋 だし鰹 煮干し 味噌	ジャガチー	じゃが芋 粉チーズ バター
木		25	幼児 ハヤシライス 小魚サラダ 乳児 ごはん トマトシチュー 小魚サラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆缶 ビーマン トマト缶 ハヤシルウ 牛乳 ケチャップ ソース 油 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ 酢 砂糖 醤油 ごま油 米・牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆缶 ビーマン トマト缶 ケチャップ ソース 油 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ 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
金	12	26	ごはん 魚の利休あん 五目なます みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 黒ごま 白ごま だし鰹 片栗粉 大根 人参 油揚げ 春雨 れんこん 三度豆 砂糖 酢 醤油 白菜 玉ねぎ 人参 豆腐 しめじ ニラ だし鰹 煮干し 味噌	パンプキン バターケーキ	小麦粉 南瓜 バター レーズン 砂糖 卵 スキムミルク B・P
土	13	27	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 塩 油 さつま芋 人参 わかめ 豆腐 青菜 えのき茸 だし鰹 煮干し 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ みりんを使用している献立がありますが、すみれ・ゆりクラスは使用していません  
 ※すみれ・ゆりクラスは、卵不使用のマヨネーズを使います。