



2月の献立



2022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	14	28	ごはん 魚の利休あん 千切大根の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 黒ごま 白ごま だし鰹 片栗粉 千切大根 油揚げ 人参 しめじ 三度豆 醤油 砂糖 煮干し だし鰹 白菜 長芋 春菊 人参 玉ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	いろいろ いりこ	上新粉 豆腐 さつま芋 砂糖 甘納豆 黒砂糖 煮干し
火	1	15	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 ジャガ芋 大豆 ビーマン ハヤシルー 牛乳 ケチャップ ソース 白菜 水菜 りんご レーズン 酢 砂糖 ごま油 塩 米・牛肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 ビーマン 大豆 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 醤油 砂糖 ソース 油 白菜 水菜 りんご レーズン 酢 砂糖 ごま油 塩	蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 人参 南瓜 豆乳 サラダ油 B・P B・S ブルー
水	2	16	ごはん 魚のチーズパン粉焼き もやしのナムル 野菜スープ	米 魚 醤油 粉チーズ パン粉 パセリ もやし ほうれん草 人参 ニラ 醤油 ごま油 塩 セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ 出し鰹 煮干し 塩 油	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木	3	17	ごはん 鶏肉の五目煮 厚揚げの焼き南蛮 みそ汁	米 鶏肉 大豆 人参 ごぼう ジャガ芋 こんにゃく 砂糖 醤油 出し鰹 厚揚げ 人参 玉ねぎ ビーマン 砂糖 醤油 酢 土生姜 出し鰹 わかめ もやし えのき 里芋 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	3日 細巻 17日 おにぎり 煮豆	米 きゅうり 焼海苔 酢 砂糖 塩 米 コーン 黒ごま 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
金	4	18	ごはん 魚の塩焼き 豚肉と南瓜の味噌炒め すまし汁	米 魚 塩 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 味噌 醤油 砂糖 ごま 大根 玉ねぎ 人参 舞茸 油揚げ 青ネギ 出し昆布 出し鰹 醤油	マーマレードケーキ	小麦粉 B・p 砂糖 卵 バター 油 マーマレード
土	5	19	ごはん ジャガ芋とツナの炒め物 豚汁	米 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 砂糖 醤油 油 豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 青菜 煮干し 出し鰹 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	7	21	ごはん 魚の竜田揚げ 酢の物 みそ汁	米 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 レンコン 春雨 人参 大根 ジャコ 砂糖 ごま 酢 塩 さつま芋 玉ねぎ 白菜 人参 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	みたらし団子 こんぶ	上新粉 豆腐 砂糖 醤油 きな粉 片栗粉 こんぶ
火	8	22	ごはん 肉じゃが 煮びたし みそ汁	米 牛肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 大豆 青ネギ 砂糖 醤油 油 わかめ 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき 出し鰹 砂糖 醤油 南瓜 豆腐 もやし 舞茸 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	五平餅	米 もち米 干しエビ ジャコ 味噌 醤油 黒ごま 焼き海苔
水	9		ごはん 魚のつけ焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 みりん 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 出し鰹 煮干し 砂糖 醤油 人参 玉ねぎ ごぼう 白菜 油揚げ 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	ジャガ芋のスコーン	ジャガ芋 玉ねぎ ベーコン 小麦粉 B・p バター
木	10	24	ごはん ごま南瓜 鶏肉のオープン焼き 水菜とじゃこの和え物 みそ汁	米 ・ 南瓜 黒ごま 油 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ネギ 砂糖 醤油 酢 ごま油 水菜 人参 もやし ジャコ 醤油 大根 玉ねぎ キャベツ 人参 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
金	25		ごはん 魚の味噌煮 白和え すまし汁	米 魚 土生姜 醤油 砂糖 味噌 豆腐 菜の花 人参 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油 里芋 えのき わかめ 玉ねぎ ごぼう 出し昆布 煮干し 出し鰹 醤油	きな粉とチーズの 米粉カップケーキ	米粉 砂糖 きな粉 卵 豆乳 油 チーズ B・p
土	12	26	ごはん 八宝菜 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガ芋 人参 玉ねぎ わかめ 煮干し 出し鰹 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