



2月の献立



2023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	13	27	ごはん・人参フライ 魚のかわりソースかけ もやしナムル みそ汁	米・人参 油 魚 片栗粉 揚げ油 青ねぎ パセリ 醤油 砂糖 酢 ソース ごま油 もやし ほうれん草 人参 ニラ 醤油 ごま油 塩 大根 さつまい芋 玉ねぎ 油揚げ 春菊 煮干し 出し鰹 味噌	焼き大学芋	さつまい芋 南瓜 砂糖 醤油
火	14	28	牛飯 白和え みそ汁	米 牛肉 人参 ごぼう しめじ 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 塩 炒め油 豆腐 人参 小松菜 ひじき ごま 砂糖 醤油 練りごま じゃが芋 キャベツ わかめ 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	パンプキン バターケーキ	南瓜 レーズン 小麦粉 B・p バター 砂糖 卵
水	1	15	ごはん 魚の野菜あんかけ なます すまし汁	米 魚 白菜 人参 玉ねぎ えのき 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油 大根 人参 春雨 油揚げ 砂糖 酢 塩 山芋 舞茸 玉ねぎ もやし 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	フルーツ せんべい こんぶ	フルーツ せんべい こんぶ
木	2	16	ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 ごま和え みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ ひじき 青ねぎ 土生姜 片栗粉 砂糖 醤油 南瓜 人参 きゅうり 水菜 ごま 砂糖 醤油 かぶ わかめ 人参 玉ねぎ 青ねぎ カブの葉 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン いりこ	米粉 砂糖 豆乳 甘納豆 サラダ油 B・p B・s 煮干し
金	3	17	ごはん 煮魚 根菜のきんぴら みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 ごぼう 人参 レンコン こんにゃく ごま 醤油 砂糖 炒め油 里芋 人参 白菜 もやし 青ねぎ 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 干しエビ 青のり 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
土	4	18	ごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 出し鰹 わかめ じゃが芋 人参 玉ねぎ 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	6	20	ごはん 魚のつけ焼き 焼き油揚げときゅうりの酢の物 みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 みりん 油揚げ きゅうり 人参 春雨 酢 砂糖 塩 豆腐 人参 キャベツ えのき 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きコロッケ	じゃが芋 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 米粉のパン粉 油
火	7	21	ごはん 豚肉とじゃが芋の甘酢煮 水菜とじゃこの和え物 みそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ こんにゃく ピーマン 砂糖 醤油 酢 油 水菜 人参 もやし じゃこ 醤油 南瓜 玉ねぎ ごぼう 白菜 青ねぎ 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
水	8	22	ごはん 魚の利休あん 切干大根とひじきの煮物 みそ汁	米 魚 ごま 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 ひじき 大豆 油揚げ 千切大根 人参 醤油 砂糖 里芋 玉ねぎ わかめ 舞茸 菜の花 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
木	9	23	ごはん 豚カツ さつまい芋と南瓜のサラダ 野菜スープ	米 豚肉 山芋 米粉 塩 米粉のパン粉 揚げ油 ケチャップ ソース さつまい芋 南瓜 コーン 人参 塩 砂糖 酢 サラダ油 豆腐 セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ 煮干し 出し鰹 塩 炒め油	黒ごまマフィン	小麦粉 砂糖 黒ごま 卵 牛乳 バター B・p
金	10	24	ごはん 魚の塩焼き 鶏肉の五目煮 みそ汁	米 魚 塩 鶏肉 大豆 人参 ごぼう じゃが芋 こんにゃく 砂糖 醤油 煮干し 出し鰹 大根 厚揚げ 人参 玉ねぎ もやし 春菊 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のバナナケーキ	米粉 バナナ 豆乳 サラダ油 砂糖 B・p
土	11	25	ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 牛肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 塩 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 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

※ 乳児クラスは、みりんをしません