平成２８年度
鳩ぽっぽ保育園

2月 こんだてひょう

＊このほかに１，２歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
＊献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日			曜	主　食	副食 おかず	副食 汁物	おやつ	主な材料
1	15	--	水	① ☺ 豚　丼	② あちゃら漬け	③▽★ キャベツと油揚げの味噌汁	①♣◆● ☺フレンチトースト ②●　牛　乳	七分米･豚肉･生姜･人参･ほうれん草･長ねぎ･海苔･かぶ葉 米酢･かぶ･玉ねぎ･きゅうり･昆布･キャベツ･しめじ･万能ねぎ 煮干し･花かつお･食パン･牛乳･バター･ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ･卵･きび糖
2	16	--	木	①♣○ ☺スパゲティナポリタン	② グリーンサラダ	③●○ ☺コーンクリームスープ	① ☺焼きおにぎり ②　麦　茶	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ･玉ねぎ･人参･ﾋﾟｰﾏﾝ･ｳｲﾝﾅｰ･ｷｬﾍﾞﾂ･ﾏｯｼｭﾙｰﾑ･赤ﾋﾟｰﾏﾝ ﾁｰｽﾞ･ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ･ｹﾁｬｯﾌﾟ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ﾚﾀｽ･ﾎｳﾚﾝｿｳ･ｷｭｳﾘ･ﾄﾏﾄ･ﾍﾞｰｺﾝ りんご･ｸﾘｰﾑｺｰﾝ･ﾊﾞﾀｰ･発芽玄米･牛乳･ﾊﾟｾﾘ･万能ねぎ･鰹節
3	--	--	金	① ◆ 手巻き寿司 (ち/た/め:◆ちらし寿司)	②★ 人参とレンコンの味噌煮	③▽ つみれ汁 (千葉県郷土料理)	①♣◆★ おからケーキ ②　ホットレモン	七分米･納豆･卵･ﾊﾑ･ﾁｰｽﾞ･ｷｭｳﾘ･ﾂﾅ･海苔･長ねぎ･ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 酢･海老･ｶﾝﾋﾟｮｳ･ﾚﾝｺﾝ･干椎茸･人参･絹さや･ｷｭｳﾘ･きび糖･鶏肉 ｲﾝｹﾞﾝ･ｼﾒｼﾞ･大豆･大根･ごぼう･鰯･生姜･小麦粉･おから･ﾊﾞﾀｰ
4	18	--	土	① ごはん	② カリフラワーのバーベキュー焼き ③　キャベツの塩麹漬け	④◆▽ 青菜と卵の味噌汁	①○ 鶏ごぼうピラフ ②　麦　茶	七分米･豚肉･玉ねぎ･ｶﾘﾌﾗﾜｰ･ﾚﾝｺﾝ･ﾋﾟｰﾏﾝ･赤ﾋﾟｰﾏﾝ･生姜･ﾆﾝﾆｸ ﾌﾞﾅﾋﾟｰ･ｹﾁｬｯﾌﾟ･きび糖･キャベツ･きゅうり･人参･塩麹･長ねぎ ほうれん草･舞茸･卵･煮干し･鶏肉･ごぼう･ﾀｹﾉｺ･絹さや･ﾊﾞﾀｰ
6	20	--	月	①□ 菜めし	② ☺鶏の唐揚げ ③▽　大根とわかめの酢の物	④★ さつま芋の根菜汁	①♣●○ ☺苺ミルクラスク ②●　牛　乳	七分米･かぶ葉･白ごま･ごま油･鶏肉･生姜･ﾆﾝﾆｸ･片栗粉･大根 わかめ･きゅうり･しらす･きび糖･さつま芋･ごぼう･レンコン 人参･長ねぎ･油揚げ･ｺﾝﾆｬｸ･食パン･ｽｷﾑﾐﾙｸ･ﾊﾞﾀｰ･ﾄﾞﾗｲ苺･砂糖
7	21	--	火	① ごはん	②♣□ ☺餃　子 ③ たたききゅうりの梅肉和え	④ 野菜スープ	①♣◆●○ ☺チーズケーキ ②　紅　茶	七分米･餃子の皮･玉ねぎ･豚肉･白菜･生姜･ニラ･ごま油･昆布 長ねぎ･きゅうり･梅干し･かつお節･もやし･キャベツ･人参 干椎茸･ﾀｹﾉｺ･ﾋﾟｰﾏﾝ･ほうれん草･小麦粉･ﾁｰｽﾞ･生ｸﾘｰﾑ･ﾚﾓﾝ･卵
8	22	--	水	①♣◆○ ロールパン	②♣●○ ☺ほうれん草と海老のグラタン ③　にんじんサラダ	④ じゃが芋とカリフラワーのスープ	①♣○ ☺かぼちゃクッキー ②●　牛　乳	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ･ﾏｶﾛﾆ･ほうれん草･海老･玉ねぎ･しめじ･ｴﾘﾝｷﾞ･ﾁｰｽﾞ小 麦粉･生ｸﾘｰﾑ･牛乳･ﾊﾞﾀｰ･人参･みかん･きゅうり･ｵﾘｰﾌﾞ油･ﾊﾑ 万能葱･ﾚﾀｽ･ｶﾘﾌﾗﾜｰ･ｲﾝｹﾞﾝ･ﾏｯｼｭﾙｰﾑ･じゃが芋･ｶﾎﾞﾁｬ･きび糖
9	23	--	木	① 海苔ごはん	②▽ ブリ大根 ③ ☺ 塩豚サラダ	④▽ キャベツときのこの味噌汁	①□ ☺大学芋 ②●　牛　乳	七分米･海苔･大根･生姜･ブリ･万能ねぎ･豚肉･塩麹･レタス きゅうり･ほうれん草･人参･トマト･レモン･ニンニク･舞茸 キャベツ･えのき茸･しめじ･長ねぎ･煮干し･さつま芋･黒ごま
10	24	--	金	①○ ☺ドライカレー	② きのこサラダ	③●○ ☺かぼちゃのクリームスープ	①♣□ ☺二色花巻 ②　りんごジュース	七分米･豚肉･牛肉･玉ねぎ･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･人参･茄子･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･ﾆﾝﾆｸ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ･ｹﾁｬｯﾌﾟ･ｶﾚｰ粉･ﾊﾞﾀｰ･ﾊﾁﾐﾂ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ｷｭｳﾘ･ｴﾘﾝｷﾞ･ﾄﾏﾄ しめじ･えのき茸･ﾊﾟｾﾘ･ｺｰﾝ･ｶﾎﾞﾁｬ･牛乳･生ｸﾘｰﾑ･小麦粉･ごま
--	13	27	月	①♣ ☺ｼﾞｬｰｼﾞｬｰ麺風うどん	②▽ 千切り野菜とジャコのサワー漬け	③□★ 豆腐とわかめのスープ	①♣◆● ☺ドーナツ ②●　牛　乳	乾めん･豚肉･玉ねぎ･人参･ﾆﾝﾆｸ･生姜･ﾀｹﾉｺ･干し椎茸･長ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ･ﾄﾏﾄ･きゅうり･赤味噌･甜麺醤･きび糖･大根･ｲﾝｹﾞﾝ･ｼﾞｬｺ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ･ﾐｶﾝ･米酢･わかめ･豆腐･白ごま･小麦粉･卵･ﾊﾞﾀｰ･牛乳
--	14	28	火	① 玄米入りごはん	②◆♣● ☺ほうれん草ハンバーグ ③　じゃが芋とｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのｻﾗﾀﾞ	④▽★ もやしとしめじの味噌汁	①●○ ☺ココアプリン	七分米･豚肉･牛肉･玉ねぎ･ほうれん草･ﾊﾟﾝ粉･牛乳･卵･ｹﾁｬｯﾌﾟ じゃが芋･ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ･きゅうり･ｷｬﾍﾞﾂ･ﾆﾝﾆｸ･ｵﾘｰﾌﾞ油･人参 油揚げ･しめじ･長ねぎ･もやし･煮干し･牛乳･砂糖･ｾﾞﾗﾁﾝ･ｺｺｱ
--	17	--	金	① 玄米入りごはん	②▽ 鮭の幽庵焼き ③　小松菜とキャベツのお浸し	④△★ いなむどぅち (沖縄県郷土料理)	①♣◆ 紅茶ブリオッシュ ②　●牛　乳	七分米･発芽玄米･鮭･ゆず･ﾚﾝｺﾝ･長ねぎ･小松菜･ｷｬﾍﾞﾂ･しめじ 人参･花かつお･大根･豚肉･ｺﾝﾆｬｸ･生揚げ･干し椎茸･かまぼこ 万能ねぎ･白味噌･昆布･小麦粉･紅茶･ﾊﾞﾀｰ･卵･きび糖･白神ﾄﾗｲ餅苺
--	--	25	土	①□◆ 中華丼	②□ わかめサラダ	③♣ ワンタンスープ	①　♣お菓子 ②　果　物 ③　●牛　乳	七分米･豚肉･玉ねぎ･きくらげ･長ねぎ･生姜･舞茸･人参･ﾀｹﾉｺ 白菜･海老･ﾋﾟｰﾏﾝ･うずら卵･ごま油･わかめ･きゅうり･レタス トマト･ごま･もやし･ニラ･ワンタンの皮･鶏肉･干し椎茸･苺

今月の予定
３(金)　節分・豆まき
１３(月)～２０(月)　保護者会

◆リクエスト献立◆

２月、３月は、卒園が近いさくらGの子どもたちに保育園で食べた昼食、おやつの中からもう一度食べたいものをそれぞれ２種類ずつ聞き、そのリクエストを取り入れた献立になります。
☺ が付いているものがリクエストされた料理です。毎年、自分の希望のメニューを決めるのに数日悩む子が何人かいるのですが、今年はリクエストを聞いたその日に初めて全員が希望の献立をあげることができた年でした。
　毎年、食べたものを思い出せるようにと子どもたちがよく食べた料理とおやつの写真を何十種類かピックアップしてそれを見ながら考えてもらうのですが、今年のさくらグループは食の細い子も多いクラスなのですが、写真を見る前から何ヶ月も前に作った献立を希望する子も多く、食べる事に興味を持ってくれているんだなと嬉しくなりました。写真を見ても決められず困ってしまう子がいるのではと心配したのですが、それどころか「それは○○が言ったから他のにしても食べられるよ」と同じメニューをリクエストした子にアドバイスをしていました。私たちも応えられるよう、美味しく作りたいと思います

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
●＝「牛乳」　○＝「乳製品」
◆＝「卵」
★＝「大豆･大豆製品」
▲＝「マヨネーズ」
△＝「魚練り製品」
▽＝「魚」ツナ、鰹だしは除く
▼＝「海老」月火水曜のみ
■＝「肉類」昼食汁物、おやつ
♣＝「小麦･小麦製品」
☆＝「キウイ」月曜のみ
□＝「ごま･ごま油」
◇＝「ナッツ類・くるみ」月火水曜のみ
♡＝「バナナ」