



# 2月献立表



2019年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	お昼	おやつ	主な材料
月	10	ごはん カレイの煮付け 春菊の和え物 さつまい	揚げパン* 牛乳*	米・鰯・生姜・春菊・人参・えのき・鶏肉・ 玉葱・大根・こんにやく・ごぼう・油揚げ・ さつまい・小松菜・強力粉・薄力粉・ イースト・マーガリン・卵・牛乳	大豆ごはん 鰯大根 かぶときゅうりの塩昆布漬け 白菜のみそ汁	3日 シュークリームスワン* 17日 パウンドケーキ 牛乳*	米・大豆・鰯・大根・人参・こんにやく・ 干し椎茸・ごぼう・いんげん・かぶ・ きゅうり・塩昆布・白菜・玉葱・舞茸・ わかめ・マーガリン・薄力粉・卵・ 生クリーム・レーズン・牛乳
火	25	親子丼 えのきときゅうりの和え物 具だくさんみそ汁	たらこスパゲッティ 牛乳*	米・鶏肉・玉葱・干し椎茸・人参・卵・ いんげん・きゅうり・えのき・油揚げ・ オカ・かぶ・じゃが芋・ほうれん草・ パスタ・たらこ・マーガリン・牛乳	☆食パン(はちみつマーガリン) ☆ローストチキン 玉葱ナポリタン きのこ野菜のスープ	ふかし芋 牛乳*	食パン・はちみつ・マーガリン・鶏肉・ニンニク・ 玉葱・人参・エリンギ・ピーマン・チーズ・えのき・ しめじ・白菜・かぶ・南瓜・いんげん・ さつまい・牛乳
水	12 26	☆全粒粉のパン チキンのシーザーサラダ トマトシチュー	菜飯おにぎり お茶	強力粉・全粒粉・イースト・鶏肉・サニーレタス・ パピーリーフ・人参・トマト・コーン・菜の花・チーズ・ マヨネーズ・豚肉・玉葱・さつまい・キャベツ・ セロリ・ニンニク・マッシュルーム・ブロッコリー・トマト・米・ かぶ菜・しらす・お茶	玄米ごはん 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 治部煮汁	☆大きなビスケット 牛乳*	玄米・厚揚げ・人参・干し椎茸・いんげん・ こんにやく・ほうれん草・油揚げ・しらす・ オカ・鶏肉・豆腐・長葱・ごぼう・麩・生姜・ 小松菜・薄力粉・強力粉・全粒粉・卵・ マーガリン・牛乳
木	13 27	玄米ごはん 豆腐の甘辛焼き さつまいのバター炒め せんべい汁	☆ココアクッキー 牛乳*	玄米・豆腐・薄力粉・生姜・サニーレタス・ さつまい・マーガリン・鶏肉・ごぼう・人参・ 干し椎茸・キャベツ・長葱・南部せんべい・ ほうれん草・牛乳・ココア	ごはん ☆味噌カツ* キャベツの和え物 なめこめかぶのみそ汁	ゼリー お茶	米・豚肉・卵・薄力粉・パン粉・キャベツ・ きゅうり・オカ・玉葱・人参・大根・油揚げ・ えのき・なめこ・めかぶ・豆腐・アガー・ ジュース・お茶
金	14 28	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ ほうれん草と南瓜のみそ汁	☆じゃが餅 牛乳*	米・豚肉・生姜・玉葱・鶏肉・レタス・トマト・ わかめ・ふのり・オカ・人参・大根・えのき・ 油揚げ・南瓜・ほうれん草・じゃが芋・ マーガリン・牛乳	ほうれん草と豆のカレーライス スティック野菜(ツナマヨ) ジュース	フルーツヨーグルト* お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・ 大豆・いんげん豆・金時豆・カレールウ・ ブロッコリー・大根・マヨネーズ・ツナ缶・ジュース・ りんご・バナナ・いちご・みかん缶・もも缶・ ヨーグルト・お茶
土	1 15 29	チャプチェ丼 わかめスープ	お菓子* 牛乳*	米・春雨・豚肉・ニンニク・エリンギ・ニラ・玉葱・ 人参・長葱・わかめ・帆立・えのき・豆腐・ 袋菓子・牛乳	中華風おこわ かぶのスープ	お菓子* 牛乳*	米・生姜・ニンニク・豚肉・干し椎茸・ 人参・筍・いんげん・鶏肉・玉葱・ かぶ・じゃが芋・えのき・袋菓子・牛乳

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 581kcal たんぱく質 21, 2g 脂質 18, 8g 塩分 1, 4g

🌸 代替え食(アレルギー等)  
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

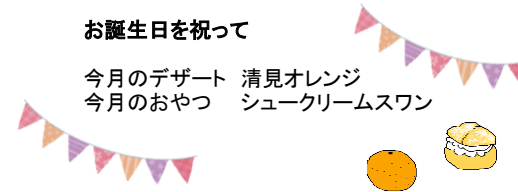
献立名に\*印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。  
今月除去対象の食品は、鶏卵・牛乳・乳製品です。

🌸 ☆印のメニューは5歳児グループのリクエストメニューです。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に、2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたものに替えて提供します。

お誕生日を祝って

今月のデザート 清見オレンジ  
今月のおやつ シュークリームスワン



～今月の郷土食～

治部煮(石川県)  
さつまい(鹿児島県)  
せんべい汁(青森県)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆