



しもほうや保育園

R2年 2月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	土	ご飯(米)	魚の磯部焼き かぶのサラダ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	鮭 醤油 みりん 青のり かぶ きゅうり 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	じゃがいももち 果物 牛乳	じゃがいも 片栗粉 醤油 素精糖 みり ん	混ぜご飯 煮物 汁物
3	月	3日:大豆じゃこ ご飯 (米 大豆 じゃ こ) 17日:ご飯(米)	鶏肉のてり焼き きゅうりとわかめの酢のもの 切り干し大根の田舎風煮 ほうれん草のすまし汁	鶏肉 醤油 酒 みりん きゅうり わかめ 酢 素精糖 醤油 切干大根 昆布 人参 干し椎茸 しらたき みりん 素精糖 醤油 かつおだし ほうれん草 えのき 玉ねぎ 塩 醤油 かつおだし	3日:大豆 恵方巻 17日: 中華おこわ 果物 牛乳	3日:ご飯 のり 胡 瓜 ツナ 素精糖 醤油 酢 大豆 17日:もち米 豚肉 人参 つきこん 干椎茸 塩 醤油 味醂 ごま油	おにぎり 和え物 汁物
4	火	ご飯(米)	鰯のかば焼き 里芋の煮物 千草和え もやしと油揚げのみそ汁	鰯 醤油 みりん 片栗粉 酒 菜種油 里芋 いんげん 塩 素精糖 醤油 ほうれん草 きゃべつ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし もやし 油揚げ 味噌 にぼしだし	きな粉団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩	スバゲティ サラダ 汁物
5	水	ご飯(米)	鶏肉の竜田揚げ こんにゃくの土佐煮 三色酢の物 根菜のみそ汁	鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 油 もやし きゅうり 人参 酢 塩 素精糖 醤油 大根 人参 ごぼう あさつき 味噌 にぼしだし	チーズスコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター チーズ	混ぜご飯 煮物 汁物
6	木	フランスパン (乳児はパン) ジャム	ハンバーグ 春雨サラダ ミニトマト 白菜とかぶのスープ	豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 塩 ケチャップ ソース 春雨 きゅうり 人参 酢 素精糖 醤油 菜種油 ミニトマト 白菜 かぶ ベーコン 塩 醤油	キャロットライス 果物 牛乳	ご飯 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 塩 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
7	金	ご飯(米)	鯖のみそ焼き ひじきとれんこんのきんぴら 小松菜の磯部和え ねぎとしめじのみそ汁	鯖 味噌 みりん 素精糖 ひじき れんこん 豚肉 人参 素精糖 醤油 酒 菜種油 小松菜 海苔 醤油 かつおだし ねぎ しめじ わかめ 塩 醤油 かつおだし	大学芋 果物 牛乳	さつまいも 菜種油 素精糖 醤油 ごま	ご飯 焼きもの 汁物
8	土	ご飯(米)	五目チャーハン わかめとしらすのサラダ 玉ねぎと人参のスープ	豚肉 人参 葱 ピーマン 椎茸 塩 醤油 菜種油 わかめ しらす きゅうり きゃべつ 人参 酢 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 塩 醤油 かつおだし	レーズン蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精 糖 レーズン	
10	月	ご飯(米)	揚げ餃子 はすのきんぴら ブロッコリーの塩ゆで なめこ豆腐のみそ汁	豚肉 きゃべつ 葱 しょうが 塩 酒 醤油 ごま油 菜種油 餃子の皮 はす 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 ブロッコリー 塩 なめこ 豆腐 わかめ みそ にぼしだし	フルーツ ヨーグルト クラッカー 麦茶	ヨーグルト 桃缶 バイン缶 いちご みかん缶 グラ ニュー糖 クラッカー	おにぎり 和え物 汁物
25	火	ご飯(米)	魚の野菜あんかけ もやしのナムル じゃがいもの煮物 わかめと麩のスープ	白身魚 片栗粉 酒 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 えのき 醤油 素精糖 味醂 豆もやし きゅうり 素精糖 塩 酢 ごま油 じゃがいも 素精糖 醤油 麩 わかめ 長ねぎ 塩 醤油 かつおだし	ラスク 果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター	混ぜご飯 煮物 汁物
12	水	ターメリック ライス	ドライカレー 大豆と大根のサラダ 豆腐と青菜のスープ	豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン レーズン ケチャップ ソース 薄力粉 カ レー粉 菜種油 塩 大豆 大根 人参 きゅうり ツナ 酢 菜種油 塩 豆腐 ほうれん草 椎茸 塩 醤油 かつおだし	12日 二色クッキー 26日 クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター ココア 薄力粉 BP 砂糖 卵 バター	スバゲティ サラダ 汁物
13	木	うどん	いなかうどん 金時豆煮 かぶときゅうりのごま酢和え	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 かぼちゃ えのき しめじ ほうれん草 味噌 酒 醤油 かつおだし 金時豆 素精糖 塩 かぶ きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま	焼きおにぎり 果物 牛乳	ご飯 かつお節 醤油	ご飯 焼きもの 汁物
14	金	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め キャベツときゅうりの塩もみ さつま芋の甘煮 大根の味噌汁	豚肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 塩 菜種油 キャベツ きゅうり 塩 さつまいも 素精糖 醤油 大根 油揚げ ねぎ 味噌 にぼしだし	パンプキン ケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP グラ ニュー糖 無塩バター 卵 牛乳 かぼちゃ 14日 ビュアココア 豆乳 コーンスターチ	炒飯 サラダ 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆3日は節分です。(おやつの恵方巻は、幼児クラスは自分たちで作ります。)

☆12日は誕生会です。