

令和2年 2月

献立表

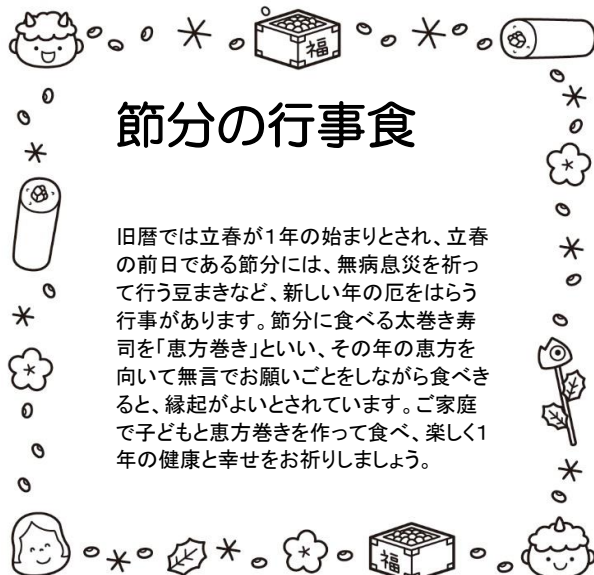
青梅みどり第二保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	ごはん 野菜スープ キャベツ豚肉のみそ炒め	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖	豚もも肉／みそ	だいこん／えのきたけ キャベツ／玉ねぎ にんじん／にんにく 果物	パンケーキ  牛乳
3 ／ 月	赤鬼ライス みそ汁(玉ねぎ・なめこ) チキンの照り焼き ポイルブロッコリー	★ブドウゼリー 牛乳 リッツ	水稲穀粒(精白米) 蒸し中華めん／リッツ	鶏もも肉／牛乳	にんじん／グリーンピース 玉ねぎ／なめこ ブロッコリー ぶどうゼリー	おにぎり  牛乳
4 ／ 火	パンズパン(幼) 牛乳パン(乳) チンゲンサイスープ ハンバーグ もやしサラダ	チャーハン 麦茶 みかん	ロールパン／マカロニ パン粉／三温糖／ごま油 水稲穀粒(精白米) サラダ油	豚ひき肉／牛乳	チンゲン菜／玉ねぎ もやし／きゅうり にんじん グリーンピース／みかん	にゅうめん  牛乳
5 ／ 水	★ふりかけごはん みそ汁(豆腐・小葱) 鮭の青のり焼き 切干大根煮付け	(非)キャラメルチョコパン 牛乳 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖／サラダ油	木綿豆腐／かつお節 みそ／鮭／あおのり 油揚げ／牛乳	こねぎ／切干大根 にんじん／さやいんげん りんご	ケチャップ ライス  牛乳
6 ／ 木	★しょうゆラーメン ささみのマヨネーズ和え チーズ	おかかおにぎり 麦茶 みかん	中華めん(生)／サラダ油 マヨネーズ(金卵型) 水稲穀粒(精白米)	豚もも肉／ささ身／チーズ かつお節	キャベツ／にんじん もやし／とうもろこし缶 にんにく／ほうれんそう みかん	ぞうすい  牛乳
7 ／ 金	ごはん すまし汁(麩・大根) ★鶏のから揚げ ひじき煮	★クッキー 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖／マヨネーズ サラダ油／焼きふ かたくり粉／薄力粉 バター	かつお節／鶏もも肉 ひじき／油揚げ／牛乳	きゅうり／だいこん しょうが／にんじん さやいんげん／★バナナ	うどん  牛乳
8 ／ 土	春雨丼 中華スープ お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) はるさめ／ごま油 三温糖／薄力粉 サラダ油	豚もも肉／牛乳	生しいたけ／たけのこ さやいんげん／はくさい にんじん／ほうれんそう もやし／果物	おにぎり  牛乳
10 ／ 月	★チキンカレーライス わかめの中華スープ マカロニサラダ	★ブアマンケーキ 牛乳 いちご	水稲穀粒(精白米) じゃがいも／サラダ油 ごま油／マカロニ マヨネーズ／薄力粉 三温糖	鶏もも肉／わかめ 牛乳	にんじん／玉ねぎ ねぎ／きゅうり／いちご	チャーハン  牛乳
12 ／ 水	ごはん みそ汁(キャベツ、ふ) 白身魚の玉ねぎソースがけ 切り昆布煮付け	★メロンパン 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) 焼きふ(親世ふ) かたくり粉／サラダ油 三温糖	かつお節／みそ／かれい 刻み昆布／焼き竹輪 牛乳	キャベツ／玉ねぎ にんじん／さやいんげん みかん	にゅうめん  牛乳
13 ／ 木	スバゲティミートソース コンソメスープ さつまいもサラダ	ケーキ(幼) プリンアラモード(乳) 麦茶	スバゲティ／サラダ油 かたくり粉／さつまいも マヨネーズ ショートケーキ(幼)	豚ひき肉／チーズ	玉ねぎ／青ピーマン セロリ／にんにく こまつな／えのきたけ きゅうり	ぞうすい  牛乳
14 ／ 金	★鶏丼 すまし汁(しめじ・みつば ブロッコリーおかか和え	★ドーナツ 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖 薄力粉／粉糖	鶏もも肉／かつお節 スキムミルク／牛乳	玉ねぎ／グリーンピース ぶなしめじ／みつば ブロッコリー／にんじん みかん	ケチャップ ライス  牛乳
15 ／ 土	ごはん 野菜スープ キャベツ豚肉のみそ炒め	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖	豚もも肉／みそ	だいこん／えのきたけ キャベツ／玉ねぎ にんじん／にんにく 果物	パンケーキ  牛乳
17 ／ 月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) とんかつ キャベツとコーンのソテー	(非)カレードリア 牛乳 いちご	水稲穀粒(精白米) 薄力粉／パン粉 サラダ油	油揚げ／みそ／かつお節 豚ロース／チーズ 牛乳	玉ねぎ／キャベツ とうもろこし缶／いちご	おにぎり  牛乳
18 ／ 火	パンズパン(幼) 牛乳パン(乳) チンゲンサイスープ ハンバーグ もやしサラダ	チャーハン 麦茶 みかん	ロールパン／マカロニ パン粉／三温糖／ごま油 水稲穀粒(精白米) サラダ油	豚ひき肉／牛乳	チンゲン菜／玉ねぎ もやし／きゅうり にんじん グリーンピース／みかん	にゅうめん  牛乳

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 水	★ふりかけごはん みそ汁(豆腐・小葱) 鮭の青のり焼き 切干大根煮付け	(非)キャラメルチョコパン 牛乳 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖/サラダ油	木綿豆腐/かつお節 みそ/鮭/あおのり 油揚げ/牛乳	こねぎ/切干大根 にんじん/さやいんげん りんご	ケチャップ ライス 牛乳
20 木	★しょうゆラーメン ささみのマヨネーズ和え チーズ	おかかおにぎり 麦茶 みかん	中華めん(生)/サラダ油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	豚もも/ささ身/チーズ かつお節	キャベツ/にんじん もやし/とうもろこし缶 にんにく/ほうれんそう みかん	ぞうすい 牛乳
21 金	ごはん すまし汁(麩・大根) ★鶏のから揚げ ひじき煮	★クッキー 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 焼きふ/三温糖 かたくり粉/サラダ油 薄力粉/バター	かつお節/鶏もも肉 ひじき/油揚げ/牛乳	だいこん/しょうが にんじん/さやいんげん ★バナナ	うどん 牛乳
22 土	春雨丼 中華スープ お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) はるさめ/ごま油 三温糖/薄力粉 サラダ油	豚もも肉/牛乳	生しいたけ/たけのこ さやいんげん/はくさい にんじん/ほうれんそう もやし/果物	おにぎり 牛乳
25 火	バターボール 白菜スープ 豚肉のチーズパン粉焼き 子ぎつねサラダ	ソース焼きそば 牛乳 りんご	ロールパン/パン粉 三温糖/サラダ油 蒸し中華めん/ごま	豚ロース/チーズ 油揚げ/かつお節 豚もも肉/あおのり 牛乳	はくさい/とうもろこし缶 パセリ/レタス きゅうり/水菜 キャベツ/玉ねぎ/もやし にんじん/りんご	パンケーキ 牛乳
26 水	ごはん みそ汁(キャベツ、ふ) 白身魚の玉ねぎソースがけ 切り昆布煮付け	★ジャムパン 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) 焼きふ/かたくり粉 サラダ油/三温糖 ジャムパン	かつお節/みそ/かれい 刻み昆布/焼き竹輪 牛乳	キャベツ/玉ねぎ にんじん/さやいんげん みかん	にゅうめん 牛乳
27 木	スパゲティナポリタン コンソメスープ コールスローサラダ	五平もち 牛乳 バナナ	スパゲッティ/サラダ油 マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) ごま/三温糖	豚もも肉/チーズ/みそ 牛乳	玉ねぎ/ピーマン にんじん/えのきたけ とうもろこし缶 キャベツ/きゅうり ★バナナ	ぞうすい 牛乳
28 金	★鶏丼 すまし汁(しめじ・みつば) ブロッコリーおかか和え	★ドーナツ 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 薄力粉/粉糖	鶏もも肉/かつお節 スキムミルク/牛乳	玉ねぎ/グリーンピース ぶなしめじ/みつば ブロッコリー/にんじん みかん	ケチャップ ライス 牛乳
29 土	ごま塩ごはん 野菜スープ すきやき風煮物	フルーツポンチ 麦茶 リッツ	水稲穀粒(精白米) ごま/サラダ油 三温糖/リッツ	焼き豆腐/豚もも肉	にんじん/ぶなしめじ はくさい/玉ねぎ さやいんげん/みかん缶 パイナップル/もも缶 ★バナナ	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります  
 ☆7日はひまわり組手巻き寿司パーティーです  
 ☆13日はお誕生日会です  
 ☆★はひまわり組のリクエストメニューです

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	540	19.3	16.8
乳児	485	17.7	16.4



## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年のひまわりさんが選んだ  
手巻き寿司パーティーの具材は...

- ・ツナ(マヨネーズ)
  - ・納豆
  - ・卵焼き
  - ・鮭フレーク
  - ・かにかま
  - ・チーズ
  - ・ハム
  - ・コーン
- 8種類です

