



令和2年 2月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
3	月	大豆入り鰯バーグ	ごはん	鰯 大豆 豆腐 鶏肉	玉葱 にんにく 生姜	パン粉 油	節分集会
		白菜サラダ			白菜 ブロッコリー コーン	ごま オリーブ油 砂糖	
具沢山汁		味噌 煮干し		南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ			
果物(りんご)				りんご			
おやつ		♪鬼まんじゅう 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 小麦粉 砂糖	
4	火	鶏の唐揚げ	ごはん	鶏肉	生姜 にんにく	片栗粉 油	唐揚げは日本独特のもので、戦後食料難に備え養鶏場を多く作るという国の政策の下、美味しい食べ方が発展したものです。
		糸かまぼこのサラダ			糸かまぼこ ひじき	もやし 人参 コーン	
三種芋の味噌汁		味噌 煮干し		しめじ ねぎ	さつま芋 じゃが芋 里芋		
果物(いよかん)				いよかん			
おやつ		クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
5	水	鶏そぼろ丼	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 グリンピース 生姜 にんにく	米 砂糖 油	ポテ豆腐ドーナツは、じゃが芋(ポテト)と豆腐を練りこんだドーナツです。
		おかか和え			鯉節 鶏肉	小松菜 もやし 人参	
南瓜の具沢山汁		味噌 煮干し		南瓜 人参 玉葱 えのき ねぎ			
果物(オレンジ)				オレンジ			
おやつ		♪ポテ豆腐ドーナツ 牛乳		豆腐 飲:牛乳		じゃが芋 ホットケーキミックス粉 油 砂糖	
6	木	のりの佃煮	ごはん	のり		砂糖	「海苔の日」が2月6日となった理由については、701年に制定された法典、大宝律令で、朝廷に納める産地諸国の物産として海苔も指定されたことに由来します。
		鮭の塩麴焼き			鮭		
厚揚げ田楽		生揚げ 鶏肉 味噌		こんにゃく	里芋 砂糖 ごま油		
麩のすまし汁		鯉節		ほうれん草 えのき ねぎ	麩		
おやつ		バームクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バームクーヘン	
7	金	ラザニア	ごはん	豚肉 生クリーム チーズ	玉葱 人参 にんにく エリンギ	マカロニ デミグラスソース	ラザニアはイタリアから広まった料理で、古代ローマで使われていた鍋「ラザナム」がラザニアの語源らしいです。
		キャベツのツナレーズンサラダ			ツナ	キャベツ 人参 ブロッコリー レーズン	
ふわふわ卵スープ		卵 チーズ ベーコン		小松菜 玉葱	パン粉		
果物(りんご)				りんご			
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
8	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		焼き餃子			餃子		
カリプロサラダ				カリフラワー ブロッコリー	マヨネーズ		
果物(バナナ)				バナナ			
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
10	月	チキンカレーライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 生姜 セロリ りんご	油 カレールー じゃが芋	カレーはイギリスから伝わってきたものなので、18世紀、インドを植民地としていたイギリスにカレーが伝わりました。
		福神漬け			福神漬け		
コールスローサラダ		ハム		キャベツ 人参 胡瓜 レーズン	オリーブ油 砂糖		
ミックスゼリー入りフルーツポンチ				みかん パイン もも バナナ	ゼリー		
おやつ		♪青のりチップ 麦茶		青のり		餃子の皮 油	
12	水	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	真アジは脂肪含有量が少なく、たんぱく質含有量が20%以上もあり、うまみ成分も豊富です。
		荳わかめのきんぴら			豚肉 荳わかめ	ごぼう 人参 こんにゃく	
油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し		キャベツ 小松菜 ねぎ			
果物(いよかん)				いよかん			
おやつ		♪クリーム(ジャム) サンドパン 牛乳		牛乳 卵		砂糖 小麦粉 パン	
13	木	ビビンバ	ごはん	豚肉 卵 味噌	胡瓜 ほうれん草 人参 もやし	ごま 砂糖 ごま油	韓国の全州ビビンバは国の無形文化財になっていて、朝鮮半島三大料理のひとつとされています。
		華風サラダ			ハム	玉葱 人参 小松菜	
ワンタンスープ		豚肉 なんと		椎茸 人参 ニラ 白菜 もやし 生姜 にんにく	ワンタン 油 ごま油		
果物(バナナ)				バナナ			
おやつ		♪きな粉豆 牛乳		大豆 きな粉 飲:牛乳		砂糖	
14	金	ハートのコロッケ	ごはん			コロッケ 油	Valentine給食
		彩りサラダ				キャベツ ブロッコリー カリフラワー いんげん 赤ピーマン コーン	
冬野菜のシチュー		鶏肉 豆乳		人参 白菜 大根 コーン 小松菜	さつま芋 小麦粉 油		
果物(バナナ)				バナナ			
おやつ		プリン				プリン	
15	土	照り焼きチキン	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	
		アンサンブルエッグ			アンサンブルエッグ		
野菜炒め				キャベツ 人参 もやし	油		
果物(バナナ)				バナナ			
おやつ		ホットケーキ 麦茶				ホットケーキ	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
17	月	ナシゴレン	ごはん	豚肉 卵	玉葱 ピーマン 赤ピーマン にんにく	米 油 砂糖	世界の料理 『インドネシ ア』
		チャブチャイ		鶏肉	キャベツ 青梗菜 人参 しめじ カリフラワー	ごま油 砂糖	
おやつ		ソトアヤム			もやし キャベツ にんにく 生姜		
		果物(パイン)(オレンジ)			パイン(オレンジ)		
18	火 😊	ぶりのカレー照り焼き	ごはん	牛乳 卵	バナナ	ホットケーキミックス 油	ぷりには悪玉コ レスステロールを 低下させるタウ リンが豊富に含 まれているの で、生活習慣病 の予防になりま す。
		小松菜ごま和え		ぶり	にんにく		
おやつ		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖	
		果物(りんご)			なめこ		
19	水 😊	鶏肉のじゅうねん焼き	ごはん	牛乳 甘納豆		蒸しパンミックス マヨネーズ	郷土料理 『福島県』
		ひきなირ		鶏肉 味噌		大根 人参 ねぎ	
おやつ		ざくざく汁		油揚げ		砂糖	
		果物(黄桃缶)		豆腐 さつま揚げ 煮干し	ごぼう 人参 大根 れんこん 椎茸 こんにゃく		
20	木	味噌かんばんら	ごはん	味噌		じゃが芋 油 砂糖	ハンバーグはド イツの貧しい人 たちの知恵と工 夫にあふれた料 理が世界中に広 まったもので す。
		煮込みハンバーグ		ハンバーグ	トマト	デミグラスソース	
おやつ		ゆで野菜			いんげん 人参 フロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	
		カレースープ煮		鶏肉	玉葱 キャベツ 人参 かぶ	じゃが芋	
21	金	果物(りんご)	ごはん		りんご		Book de Lunch 『いわしくん』
		ごぼうとさつま芋の甘唐揚げ			ごぼう	さつま芋 油 砂糖 小麦粉 水あめ	
おやつ		味噌かんばんら					
		鯖の満点揚げ		鯖 じゃこ 豆腐 卵 味噌		さつま芋 油 片栗粉	
22	土	南瓜のビタミンサラダ	ごはん	ハム	南瓜 人参 フロッコリー カリフラワー	マヨネーズ	
		根菜の味噌汁		味噌 煮干し	ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
25	火	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	おおか、昆布、 ごま、じゃこを 乾煎りして味付 けをします。食 品添加物などが 一切入っていない 安全で美味し いふりかけで す。
		厚焼き玉子		卵焼き			
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
26	水 😊	手作りふりかけ	ごはん	じゃこ 鯉節 昆布		砂糖	お誕生会 
		ツナエッグ		卵 ツナ	玉葱 人参 ピーマン		
おやつ		ブロッコリーとちくわのサラダ		ちくわ	ブロッコリー 人参 キャベツ	ドレッシング	
		もずくスープ		もずく 豆腐	小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜	ごま	
27	木 😊	果物(オレンジ)	ごはん		オレンジ		
		焼きそば		飲:牛乳 豚肉	キャベツ 人参 ピーマン	中華蒸麺 ごま油	
28	金	赤飯	赤飯	甘納豆		米 ごま	お誕生会 
		牛肉と鶏肉とキャベツのミートローフ		牛肉 鶏肉 ひじき おから	キャベツ ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		小松菜のごま和え			小松菜 人参 ほうれん草 コーン	ごま 砂糖	
		冬野菜鍋		鯉節 さつま揚げ 油揚げ	白滝 人参 水菜 大根 白菜 春巻 ねぎ	砂糖	
29	土	果物(ぼんかん)	ごはん		ぼんかん		
		アップルポンチ			みかん パイン もも レーズン りんご バナナ りんごジュース	ゼリー	
29	土	豆腐のカレーあん	ごはん	豆腐 油揚げ	玉葱 人参 しめじ 青梗菜	油 砂糖 片栗粉	いよかんは、日 本で生産される 柑橘類では、温 州みかんに次ぐ 生産量の果物で 主に愛媛県で生 産されていま す。
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 もやし 人参 こんにゃく	砂糖	
おやつ		白菜と豚肉の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	白菜 大根 ねぎ		
		果物(いよかん)			いよかん		
28	金	セルフおにぎり	セルフ おにぎり			じゃが芋 油	れんこんの穴 は、真ん中に1 個、その周り には7個または9 個、大きいもの だと11個で、 周りの穴の数は 奇数がほとんど です。
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	ねぎ 生姜 にんにく りんご レモン汁	砂糖	
おやつ		れんこんマリネ			れんこん ごぼう 人参 いんげん	油 砂糖	
		コーンクリームスープ		ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉葱 コーン クリームコーン	油 じゃが芋	
29	土	果物(バナナ)	ごはん		バナナ		
		ゼリー				ゼリー	
おやつ		オムレツ		オムレツ			
		春巻き		春巻き		油	
おやつ		南瓜とブロッコリーのサラダ			南瓜 ブロッコリー	マヨネーズ	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		バームクーヘン				バームクーヘン	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）



