



# 令和5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	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	
AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
1	水	レバーのケチャップがらめ	ごはん	レバー	生姜	片栗粉 砂糖 油	レバーは鉄分豊富な食材です。成長期の子どもには食べてほしい食材のひとつです。
		おかか和え		ツナ 鰹節	小松菜 もやし 人参	砂糖 片栗粉	
		味噌スープ		味噌	大根 人参 キャベツ 白菜		
		果物(りんご)		りんご			
PMおやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	高野豆腐は、江戸時代において高野山の土産として、使われていたの、高野豆腐と呼び名がついたという説があります。
2	木	クリームシチュー	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 ブロccoli	じゃが芋 油 ホワイトルー	高野豆腐は、江戸時代において高野山の土産として、使われていたの、高野豆腐と呼び名がついたという説があります。
		高野豆腐コロコロ揚げ		高野豆腐 豆乳 きな粉		砂糖 片栗粉 油	
		スティックサラダ			ごぼう 胡瓜 人参 大根 いんげん	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	
		果物(バナナ)					
PMおやつ		♪麩のラスク 牛乳		飲:牛乳		麩 バター 砂糖	
AMおやつ		ポーロ 牛乳		飲:牛乳		ポーロ	
3	金	鬼プレート (cooking:恵方巻)	ごはん	黒豆 鶏肉	赤ピーマン キャベツ もやし	米 中華麺 油	年長・年中クラスはCookingで恵方巻を作って食べます。
		鰯バーグ		鰯 豆腐 豚肉	玉葱 生姜 にんにく	パン粉 油	
		カリプロサラダ			カリフラワー ブロccoli 人参	ドレッシング	
		節分汁		大豆 味噌 煮干し かまぼこ	ごぼう こんにゃく ねぎ	ごま油 里芋 じゃが芋	
PMおやつ		節分プリン				プリン	
AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
4	土	春巻き	ごはん			春巻き 油	
		焼き餃子				餃子	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
6	月	白身魚のエスカベージュ	セルフおにぎり	カレー	生姜 玉葱 人参 トマト	片栗粉 油	エスカベージュとはフランス語で「油で揚げてから酢に漬ける」という意味があります。
		生揚げの五目旨煮		鶏肉 生揚げ	大根 人参 いんげん	ごま油 砂糖 片栗粉	
		白菜の味噌汁		味噌 煮干し	白菜 もやし 小松菜 ねぎ		
		果物(りんご)		りんご			
PMおやつ		♪マドレーヌ 牛乳		飲:牛乳 卵		バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
AMおやつ		クラッカー 麦茶				クラッカー	
7	火	大豆ミートスパゲティ	麺	大豆ミート 大豆	玉葱 にんにく セロリ トマト	スパゲティ オリーブ油 砂糖	SDGsメニュー
		南瓜のビタミンサラダ			南瓜 人参 ブロccoli さつま芋	ノンエッグマヨネーズ	
		飛鳥汁		鶏肉 味噌 豆乳 鰹節	玉葱 人参	じゃが芋	
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ		♪きな粉クッキー 牛乳		飲:牛乳 きな粉 豆乳		砂糖 小麦粉 油	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
8	水	豚肉の生姜焼き	ごはん	豚肉 味噌	生姜 玉葱 りんご	砂糖 油	大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。
		大豆の磯煮		大豆 さつま揚げ ひじき	いんげん 人参	ごま油 砂糖	
		大根の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 ねぎ		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ		ゼリー				ゼリー	
9	木	親子煮	ごはん	鶏肉 卵 鰹節	人参 玉葱 椎茸 ねぎ いんげん	油 砂糖 片栗粉	「親子」という名称は 鶏肉と卵を使うこと由来します。
		小松菜ごま和え		小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖		
		けんちん汁		豆腐 油揚げ 鰹節	大根 人参 ごぼう ねぎ	ごま油	
		果物(パイナップル)		パイナップル			
PMおやつ		♪豆腐ココアボール 牛乳		飲:牛乳 豆腐		砂糖 小麦粉 ココア コーンスターチ ベーキングパウダー	
AMおやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
10	金	大豆ごはん	ごはん	大豆 青のり		片栗粉 油 砂糖	Book de Lunch 「魔法のお豆」
		手作りメンチカツ		鶏肉 豚肉	玉葱 人参 コーン	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	
		青菜と昆布の納豆和え		納豆 鰹節 昆布	小松菜 人参 春菊		
		豆腐と麩ともやしの味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	もやし ほうれん草	麩	
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		ビスケット 麦茶				せんべい	
13	月	カレーライス	ごはん	豚肉	生姜 玉葱 セロリ 人参 りんご	じゃが芋 油 ルー	よく「二日目のカレーは美味しい」と言いますが、それは野菜や肉などの具から溶け出す“うま味のもと”が増えるからです。
		福神漬			福神漬		
		かぶのサラダ		ツナ	かぶ 人参 レモン汁	オリーブ油 砂糖	
		フルーツポンチ			みかん パイン 桃 レーズン バナナ りんご		
PMおやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ		クラッカー 牛乳		飲:牛乳		クラッカー	ハレピンタイムメニュー
14	火	ハートのハンバーグ	ごはん	牛肉 豚肉 豆乳	玉葱	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	
		ハートのサラダ			大根 人参 ブロccoli	オリーブ油 砂糖	
		コーンクリームスープ		生クリーム	玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	じゃが芋 油 コーンスープ素	
		果物(いちご)		いちご			
PMおやつ		♪米粉のブラウニー 麦茶		豆腐		米粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 油 砂糖	

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	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	タンドリーチキンとはインド料理のひとつで、さまざまなスパイスに鶏肉を漬け込んで作る料理です。
15	水	タンドリーチキン マセドアンサラダ かきたま汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 ハム 豆腐 卵 鰹節	にんにく レモン汁 胡瓜 人参 コーン 人参 小松菜 椎茸 ねぎ バナナ	じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉	
PM	おやつ	♪ヨーグルト(フルーツソース)		ヨーグルト	みかん パイン	砂糖 コーンスターチ	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
16	木	鮭の黄金焼き 肉じゃが なめこの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鮭 味噌 豚肉 鰹節 豆腐 わかめ 味噌	人参 玉葱 白滝 いんげん なめこ ねぎ りんご	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	鮭は川で生まれ、海まで行って大きく育ち、そして産卵のために自分の生まれた川に戻ってきます。
PM	おやつ	ロールケーキ 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	今月の郷土料理「宮崎県」
17	金	チキン南蛮 コーンソテー 麩と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 卵 油揚げ 味噌 煮干し	コーン 玉葱 人参 いんげん 玉葱 人参 小松菜 バナナ	小麦粉 油 砂糖 油 麩	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
18	土	メンチカツ アンサンプルエッグ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	メンチカツ アンサンプルエッグ		油 キャベツ もやし 人参 バナナ	
PM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	ひよこ豆は、くちばしのような突起があり、ひよこに似ていることからその名がつけました。
20	月	魚のこがね焼 ビーンズサラダ 青梗菜の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	たら おから 卵 チーズ 大豆 ひよこ豆 ツナ 味噌 煮干し	いんげん コーン 胡瓜 赤ピーマン 青梗菜 小松菜 もやし オレンジ	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	
PM	おやつ	♪野菜蒸しパン 牛乳		飲:牛乳	ミックスベジタブル	蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
21	火	丸ごとキャベツのミートローフ 大根のゴマネーズ和え 丸ごとかぶの味噌汁 ラ・フランス	ごはん	鶏肉 豚肉 ひじき ツナ 味噌 煮干し	キャベツ 人参 大根 人参 胡瓜 かぶ えのき ほうれん草 ラ・フランス	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	SDGsメニュー
PM	おやつ	♪きな粉豆 牛乳		飲:牛乳 大豆 きな粉		砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	サバは大きく分けてマサバ・コマサバ・大西洋サバの3種類です。日本で獲れるサバはマサバとコマサバの2種類のみです。
22	水	鯖の味噌煮 おくらと切り干し大根の和え物 とろ〜りすまし汁 果物(りんご)	ごはん	鯖 味噌 鰹節 豆腐 鰹節	生姜 おくら 切り干し大根 人参 人参 椎茸 ねぎ 小松菜 りんご	砂糖 ごま油 片栗粉	
PM	おやつ	♪干し芋 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 油 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
24	金	赤飯 鶏肉のクリームソースかけ フライドキャロット&ポテト お祝いすまし汁 果物(いちご)	ごはん	甘納豆 鶏肉 豆乳 わかめ なんと 鰹節	玉葱 ミックスベジタブル 人参 にんにく ほうれん草 椎茸 ねぎ いちご	米 もち米 ごま 小麦粉 油 さつま芋 片栗粉 油	 お誕生日会
PM	おやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム		おまdeガトーショコラ カラーシュガー	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
25	土	ベストサンドフライ オムレツ ほうれん草の胡麻和え 果物(バナナ)	ごはん	ベストサンドフライ オムレツ	ほうれん草 人参 もやし バナナ	油 ごま 砂糖	
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
27	月	グラタンコロケ 和風サラダ 玉葱の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	ツナ わかめ 糸寒天	胡瓜 カリフラワー フロccoli 人参 玉葱 人参 白菜 オレンジ	グラタンコロケ 油 ごま ドレッシング	コロケの起源となるルーツは、一説によると、フランス料理の前身の一つである「クロケット」であると言われています。
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			今月の世界の料理「タイ」
28	火	ガパオライス ヤムウンセン トマトの田舎風スープ 果物(パイナップル)	ごはん	鶏肉 エビ 鶏肉 豚肉	にんにく コーン 赤ピーマン ピーマン 胡瓜 人参 玉葱 トマト セロリ パイナップル	米 ごま油 砂糖 春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油 じゃが芋	
PM	おやつ	♪フライドバナナ 牛乳		飲:牛乳	バナナ	小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ベーキングパウダー	

☺ 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。)

☆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。