令和6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 肉・血・骨になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 働く力になる	備考
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
1	木	煮込みおでん	ごはん	さつま揚げ　ちくわ　鰹節	大根　人参　こんにゃく	じゃが芋　砂糖	拍子木形に切った豆腐を竹串で刺して焼いた豆腐田楽がおでんのルーツと言われています。
		いんげんごまよごし			いんげん　人参	砂糖　ごま	
		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	
		果物（りんご）			りんご		
PMおやつ		♪ふりふりポテト　牛乳		飲:牛乳　青のり		じゃが芋　油	
AMおやつ		クッキー　牛乳		飲:牛乳		クッキー	節分メニュー
2	金	セルフ鬼プレート	ごはん	鶏肉	人参　赤ピーマン　キャベツ　もやし	米　中華麺　油	
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜　人参　こんにゃく　いんげん	砂糖	
		節分汁		豚肉　大豆　かまぼこ　煮干し　味噌	ごぼう　ねぎ	じゃが芋　里芋	
		果物（みかん）			みかん		
PMおやつ		節分豆乳プリン				プリン	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	
3	土	チーズ入りクリーミーコロッケ	ごはん			コロッケ　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		チチヤスプリン				プリン	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	乾物 ～大豆～
5	月	大豆ごはん	ごはん	大豆　青のり		米　砂糖　片栗粉　油	
		魚の黄金焼き		カレイ　味噌		ノンエッグマヨネーズ　小麦粉	
		納豆和え		納豆　鰹節	おくら　キャベツ　小松菜　人参　えのき		
		五目味噌汁		油揚げ　味噌　煮干し	大根　人参　白菜　ねぎ	さつま芋	
		果物（オレンジ）			オレンジ		
PMおやつ		♪メロンパントースト　牛乳		飲:牛乳		パン　小麦粉　バター　砂糖	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	ほうとうローネは、ほうとう×ミネストローネの創作料理です。
6	火	鶏肉のおろし焼き	ごはん	鶏肉	大根　生姜	砂糖	
		ほうれん草とえのきのおひたし			ほうれん草　えのき　人参　もやし		
		ほうとうローネ		ベーコン　チーズ	トマト　コーン　にんにく　セロリ　玉葱　人参　パセリ	バター　ほうとう　じゃが芋	
		果物（りんご）			りんご		
PMおやつ		♪セサミスティッククッキー　牛乳		牛乳		小麦粉　片栗粉　砂糖　バター　ごま	
AMおやつ		クッキー　麦茶				クッキー	肉じゃがは、ビーフシチューから生まれた日本料理です。
7	水	肉じゃが	ごはん	豚肉	人参　玉葱　白滝　いんげん	じゃが芋　油　砂糖	
		オムレツ		オムレツ			
		豆腐のすまし汁		豆腐　鰹節	しめじ　人参　ねぎ		
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		♪マカロニきな粉　牛乳		飲:牛乳　きな粉		マカロニ　砂糖	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	SDGｓメニュー
8	木	ハヤシライス	ごはん	大豆ミート	玉葱　人参　しめじ　にんにく　トマト　オレンジジュース　グリンピース	ハヤシルー　じゃが芋　油	
		彩り野菜ミックスサラダ			ブロッコリー　カリフラワー　コーン　人参　玉葱	油　砂糖	
		フルーツゼリー和え			りんご　みかん　黄桃		
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		クラッカー　牛乳		飲:牛乳		クラッカー	Book de Lunch　「にくのくに」
9	金	豚肉のすき焼き風煮	ごはん	豚肉　豆腐	白菜　玉葱　えのき　ねぎ　白滝	砂糖	
		揚げじゃがサラダ			胡瓜　人参　キャベツ	じゃが芋　油　砂糖	
		かぶの味噌汁		味噌　煮干し	かぶ　かぶの葉　椎茸　ほうれん草		
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		チチヤスプリン				プリン	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	
10	土	マグロカツ	ごはん	マグロカツ		油	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
		ほうれん草ごま和え			ほうれん草　もやし　人参	ごま　砂糖	
		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	世界の料理「韓国料理」
13	火	ヤンニョムチキン風	ごはん	鶏肉	にんにく	片栗粉　油　ごま	
		チャプチェ		豚肉	えのき　人参	春雨　ごま油　砂糖　ごま	
		じゃが芋の味噌汁		味噌　煮干し	小松菜　ねぎ	じゃが芋	
		果物（パイン）			パイン		
PMおやつ		♪フルーチェ		牛乳	みかん	フルーチェ	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	
14	水	オムライス	ごはん	鶏肉　卵	グリンピース　玉葱　人参	米　油	
		パリパリサラダ			キャベツ　人参　ブロッコリー　胡瓜　コーン	春巻きの皮　油　砂糖　片栗粉　オリーブ油	
		コンソメスープ			大根　玉葱　人参　カリフラワー		
		果物（りんご）			りんご		
PMおやつ		♪米粉と豆腐の♡ブラウニー　牛乳		飲:牛乳　豆腐		米粉　片栗粉　ベーキングパウダー　ココア　砂糖　油　麩	

☆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	主食	赤の食品 肉・血・骨になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 働く力になる	備考
AMおやつ		クラッカー　麦茶				クラッカー	
15	木	豚丼	ごはん	豚肉	玉葱　生姜　にんにく　ねぎ	油　砂糖　ごま	カブには、国内で栽培されるだけでも80種ほどの品種があります。
		かぶのサラダ		ツナ	かぶ　人参	オリーブ油　砂糖	
		南瓜の味噌汁		味噌　煮干し	南瓜　小松菜　ねぎ		
		果物（オレンジ）			オレンジ		
PMおやつ		♪さつま芋もち　牛乳				さつま芋　片栗粉　油　砂糖	
AMおやつ		せんべい　牛乳				せんべい	
16	金	鯖のトマト煮	パン	鯖	玉葱　にんにく　トマト	片栗粉　油　砂糖	秋サバは10月から11月、寒サバは12月から2月が旬です。
		スパゲティーサラダ		ハム	胡瓜　人参	スパゲティ　ノンエッグマヨネーズ	
		野菜コーンスープ		豆乳	人参　ねぎ　コーン	じゃが芋　片栗粉	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		クッキー　麦茶				クッキー	
17	土	塩だれカルビ風メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		オムレツ		オムレツ			
		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	
19	月	鶏肉の治部煮	ごはん	鶏肉　鰹節	いんげん	ちくわぶ　片栗粉　砂糖	今月の郷土料理「石川県」
		昆布和え		昆布	キャベツ　人参　もやし　胡瓜	ごま油	
		めった汁		豚肉　味噌　煮干し	大根　人参　こんにゃく　ねぎ	さつま芋	
		果物（菊花みかん）			みかん		
PMおやつ		♪麩のカレーラスク　牛乳		飲:牛乳		麩　砂糖　油	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	
20	火	カレイのサクサク焼き	ごはん	カレイ		ノンエッグマヨネーズ　パン粉	カレイとヒラメは似ています。目が左向きについているのがヒラメ、右向きについているのがカレイです。
		じゃが芋のカクテル煮		ウインナー	人参　いんげん	片栗粉　じゃが芋　砂糖　油	
		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		
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		♪蒸しパン　牛乳		牛乳	レーズン	蒸しパンミックス　ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
21	水	ビビンバちらし	ごはん	味噌	人参　竹の子　もやし　ほうれん草　コーン　生姜	米　砂糖　油　ごま油　ごま	ビビンバちらしは、酢飯に具材を混ぜ込み、さっぱりと食べやすいビビンバです。
		エビマヨネーズ風コロッケ				コロッケ　油	
		みそスープ		味噌	大根　人参　キャベツ　白菜		
		果物（パイン）			パイン		
PMおやつ		♪さつま芋ごはんおにぎり　麦茶		きな粉		米　さつま芋　ごま　砂糖	
AMおやつ		クラッカー　麦茶				クラッカー	
22	木	かみかみミートローフ	ごはん	豚肉　鶏肉　レバー　高野豆腐	玉葱　れんこん　切り干し大根　ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ　パン粉　油	かみかみメニュー
		かみかみサラダ			小松菜　キャベツ　人参　もやし　ごぼう	ごま油　片栗粉　砂糖	
		しめじとちくわの味噌汁		ちくわ　味噌　煮干し	しめじ　ほうれん草　玉葱　ねぎ		
		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		クッキー　麦茶				クッキー	
24	土	キーマカレー風コロッケ	ごはん			コロッケ　油	
		厚焼き玉子		厚焼き玉子			
		青菜のごま和え			小松菜　ほうれん草　人参	ごま　砂糖	
		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		クッキー　麦茶					カレーは1868年に日本に入ってきたと言われています。インドではなく、イギリスによって持ち込まれたそうです。
26	月	チキンカレーライス	ごはん	鶏肉	玉葱　人参　セロリ　りんご	米　油　じゃが芋　カレールー	
		福神漬			福神漬		
		キャベツの和え物		糸かまぼこ	キャベツ　コーン　ブロッコリー　人参	砂糖　片栗粉　油	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん　パイン　黄桃　りんご	砂糖	
PMおやつ		♪大豆のカリカリ揚げ　牛乳		大豆　青のり		片栗粉　油	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	チーズは、おそらく新石器時代から作られており、古代エジプトや古代ローマの時代にも食べられていました。
27	火	白身フライのさっぱり甘酢ソース	セルフおにぎり	白身魚フライ	玉葱　人参　パセリ	油　砂糖	
		チーズ入りおひたし		チーズ	キャベツ　人参　小松菜		
		コーンクリームスープ		ベーコン　スキムミルク	玉葱　コーン	油　じゃが芋　ベシャメルソース	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		♪鬼まんじゅう　牛乳				さつま芋　砂糖　小麦粉	
AMおやつ		せんべい　牛乳		飲:牛乳		せんべい	お誕生日会
28	水	お赤飯	ごはん	甘納豆		米　もち米	
		豚肉のアップルソースかけ		豚肉	りんご　ねぎ　生姜　にんにく	小麦粉　砂糖　油	
		マカロニソテー			玉葱　ミックスベジタブル	マカロニ　オリーブ油　砂糖	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐　わかめ　味噌　煮干し	なめこ　ねぎ		
		果物（オレンジ）			オレンジ		
PMおやつ		♪お誕生日ケーキ　野菜ジュース		生クリーム	野菜ジュース	米粉deカップケーキ　カラーシュガー	
AMおやつ		クラッカー　麦茶				クラッカー	
29	木	カツ高野豆腐	ごはん	高野豆腐　チーズ		小麦粉　ノンエッグマヨネーズ　パン粉　油	乾物～高野豆腐～
		小松菜のごま和え			小松菜　人参　もやし　キャベツ　コーン	ごま　砂糖	
		なめことわかめの味噌汁		わかめ　味噌　煮干し	なめこ　ねぎ		
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		♪高野豆腐のフレンチトースト　牛乳		高野豆腐　きな粉　豆乳		砂糖　油	

☆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。）