

2021年2月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 月	はんぺんのチーズフライ、せんキャベツ厚揚げとひき肉と白菜の甘辛炒め 味噌汁 ごはん りんご	お菓子牛乳	ブロッコリーのスープ煮	お菓子ミルク	牛乳 はんぺん チーズ 卵 厚揚げ 豚肉 スキムミルク	米 小麦粉 パン粉 片栗粉 ジャガイモ	キャベツ 白菜 玉ねぎ ぶりのり ねぎ りんご ブロッコリー
2 火	<節分> 鬼さんカレー 大豆のマセドアンサラダ 杏仁豆腐 お茶	パン牛乳	ほうれん草の磯辺和え	おにぎりお茶	牛乳 豚肉 ウィンナー 卵 大豆 ハム	じゃが芋 マヨネーズ 米 パン	玉ねぎ 人参 のり 水菜 きゅうり ミックスベジタブル 寒天 みかん パイン ほうれん草 わかめ
3 水	春巻き、レタス もやしのおかか梅和え 味噌汁 ごはん キウイ	ヨーグルト	キャベツの卵とじ	おにぎりお茶	ヨーグルト 春雨 豚肉 ツナ 花かつお 豆腐 卵	片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 マヨネーズ 米	たけのこ 人参 干しいたけ わかめ きくらげ レタス もやし 水菜 梅干し えのき キウイ キャベツ
4 木	高野豆腐の肉詰め 小松菜の塩昆布和え 澄まし汁 ごはん ヤクルト	バナナ牛乳	大根の金平	●チーズ芋もち ミルク	高野豆腐 鶏肉 牛乳 グリンピース 卵 チーズ なんと ヨーグルト(ひよこ) スキムミルク バター	片栗粉 ヤクルト ジャガイモ 米	バナナ 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 塩昆布 まいたけ 大根 パセリ
5 金	味噌広東麺 長芋のステーキ 牛乳 いよかん	お菓子牛乳	えびシューマイ	おにぎりお茶	豚肉 バター 花かつお 牛乳 えびシューマイ	中華麺 片栗粉 長芋 米	人参 白菜 干しいたけ ねぎ もやし きくらげ 青のり いよかん たけのこ
6 土	パン クリームシチュー りんご	お菓子牛乳	ブロッコリーとゆで卵のサラダ	お菓子牛乳	鶏肉 牛乳 卵 ごま	パン ジャガイモ シチューの素 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 りんご ブロッコリー
8 月	ソーセージカツドッグ かぼちゃとわかめの和え物 肉団子スープ キウイ	お菓子牛乳	ごぼうのおかか煮	おにぎりお茶	牛乳 魚肉ソーセージ 卵 鶏肉 花かつお	パン マヨネーズ 米 小麦粉 パン粉	キャベツ かぼちゃ わかめ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ キウイ ごぼう
9 火	<クッキング> ぼたもち 白菜と豚肉の重ね煮 味噌汁 バナナ	ヨーグルト	バターコーン	お菓子ミルク	ヨーグルト 大豆 ごま ツナ 卵 豆腐 バター スキムミルク 豚肉	餅米 コーン	白菜 人参 なめこ セリ バナナ
10 水	おでん ごはん 納豆餃子、トマト コールスローサラダ お茶 フルーツのクリーム和え	パン牛乳	鶏そぼろ	おにぎりお茶	牛乳 さつま揚げ ちくわ がんもどき 納豆 ハム ホイップクリーム 鶏肉	ぎょうざの皮 コーン マヨネーズ 米 パン	人参 ほうれん草 ねぎ トマト キャベツ きゅうり バナナ キウイ 黄桃 洋なし 大根
11 木	建国記念日						
12 金	クリームスープバゲッティ 切干大根のごま酢和え りんご お茶	キウイ牛乳	ちくわのかば焼き風	●米粉パン ケーキ ミルク	牛乳 ベーコン ごま ちくわ 卵 スキムミルク	スパゲッティ コーン シチューの素 小麦粉 米粉	しめじ 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 きゅうり 昆布 りんご キウイ 人参
13 土	パン キャベツと豚肉の味噌炒め 牛乳 バナナ	お菓子牛乳	かぼちゃの煮物	お菓子牛乳	豚肉 牛乳	パン	キャベツ 人参 ねぎ バナナ かぼちゃ
15 月	鶏肉とかぶの和風クリーム煮 もやしのナムル 味噌汁 ごはん ヨーグルト	りんご牛乳	サケフレーク	おにぎりお茶	牛乳 鶏肉 豆乳 ハム 油揚げ ヨーグルト サケフレーク	小麦粉 米	りんご かぶ しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ しいたけ
16 火	<テーブルマナー> バターロール ハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ 野菜サラダ コーンポタージュ プチケーキ <・年長児のみ>・前菜・オレンジジュース	ヨーグルト		おにぎりお茶	豚肉 卵 バター 牛乳 ハム チーズ ヨーグルト	パン パン粉 コーン シチューの素 ケーキ オレンジジュース 米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり トマト レタス パセリ
17 水	白身魚の唐揚げみぞれ和え 小松菜炒めの肉味噌かけ 澄まし汁 ごはん バナナ	パン牛乳	煮豆	●おやき ミルク	牛乳 タラ 豚肉 豆 あんこ スキムミルク	片栗粉 花麩 米 小麦粉 パン	大根 小松菜 ねぎ わかめ バナナ
18 木	中華おこわ 味噌汁 炒り豆腐 じゃが芋とツナの煮物 いよかん	お菓子牛乳	白菜とベーコンのソテー	お菓子ミルク	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 グリンピース ベーコン ツナ スキムミルク	じゃが芋 餅米	人参 干しいたけ ごぼう ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのき いよかん 白菜
19 金	かき玉うどん ひじきサラダ 牛乳 キウイ	お菓子牛乳	フライドポテト	おにぎりお茶	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	うどん 片栗粉 米 マヨネーズ ジャガイモ	干しいたけ 人参 しめじ 小松菜 ひじき きゅうり キウイ 玉ねぎ
20 土	パン ベーコンポテトスープ いよかん	お菓子牛乳	キャベツと油揚げの煮浸し	お菓子牛乳	グリンピース ベーコン 油揚げ 花かつお 牛乳	パン ジャガイモ	玉ねぎ いよかん キャベツ
22 月	サバの竜田揚げ、ブロッコリー マーボー白菜 ごはん ニラ玉スープ グレープフルーツゼリー	パン牛乳	海藻サラダ	おにぎりお茶	サバ 牛乳 豚肉 卵	片栗粉 グレープフルーツゼリー 米 パン	ブロッコリー ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 ニラ 海藻
23 火	天皇誕生日						
24 水	すき焼き風煮 マカロニサラダ のっぺい汁 ごはん バナナ	ヨーグルト	青のりポテト	●きなこ スク ミルク	ヨーグルト 豚肉 豆腐 卵 薄揚げ マーガリン きなこ スキムミルク	こんにゃく マカロニ マヨネーズ 里芋 ジャガイモ パン 米	えのき セリ ねぎ 白菜 青のり きゅうり みかん 大根 人参 ごぼう バナナ
25 木	チャンポン ブロッコリーのツナマヨコーンチーズ 焼き 牛乳 はっさく	お菓子牛乳	トマトサラダ	おにぎりお茶	牛乳 豚肉 なんと ツナ チーズ	中華麺 コーン 米 マヨネーズ	人参 たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ ニラ パセリ ブロッコリー はっさく トマト
26 金	チキン南蛮 白和え 味噌汁 ごはん りんご	キウイ牛乳	さつま揚げとかぼちゃの煮物	お菓子ミルク	牛乳 鶏肉 ごま さつま揚げ 豆腐 スキムミルク	マヨネーズ 麩 米 こんにゃく 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン りんご ほうれん草 キャベツ かぼちゃ キウイ きくらげ
27 土	パン チキンサラダ 牛乳 キウイ	お菓子牛乳	サケと大根の煮物	お菓子牛乳	鶏肉 牛乳 サケ	パン マヨネーズ	きゅうり トマト レタス キウイ 大根

集米日 19日(金)