

2022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	火	パン クリームシチュー 白菜と豚肉の重ね煮 ブロッコリーと卵のソテー キウイ	ヨーグルト	海藻サラダ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 ごま カニカマ 卵 ベーコン 牛乳	パン ジャム 米 マヨネーズ ジャガイモ シチューの素	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ キウイ 海藻ミックス きゅうり 白菜
2	水	サケの照り焼き 大根おろし ポテトサラダ ごはん みそ汁 いよかん	パン 牛乳	しめじのバ ターソテー	●スノーボ ールクッキ ー、牛乳	牛乳 サケ 薄揚げ バター	じゃがいも コーン パン マヨネーズ 小麦粉 米 アーモンドプードル	人参 きゅうり キャベツ いよかん しめじ 大根
3	木	【節分】セルフ恵方巻 澄まし汁 チキンソテーボン酢かけ キャベツと豆のトマト煮 グレープフルーツゼリー	バナナ 牛乳	しらすとじ ゃが芋のお 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 卵 カニカマ 鶏肉 大豆 ベーコン しらす	桜でんぶ 麩 米 グレープフルーツゼリーの素 じゃがいも	きゅうり 干しいたけ 人参 のり 玉ねぎ レタス キャベツ とろろ昆布 トマト 青のり バナナ
4	金	もやしわかめラーメン たたきごぼう 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	シューマイ	おにぎり お茶	牛乳 焼豚 なたと 卵 ごま シューマイ	中華麺 コーン 米 片栗粉	昆布 もやし わかめ ねぎ ごぼう りんご
5	土	パン シーザーサラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	赤魚のナム ル	お菓子 牛乳	卵 ベーコン 粉チーズ 牛乳 赤魚	パン マヨネーズ	ブロッコリー トマト キウイ レタス
7	月	おでん ごはん 春巻き レタス・トマト 子炒り いよかん お茶	バナナ 牛乳	きゅうりと ツナの和え 物	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ がんもどき うずらの卵 豚肉 ツナ たらこ 高野豆腐	片栗粉 春巻きの皮 マヨネーズ 米	バナナ 大根 人参 昆布 ごぼう たけのこ 干しいたけ レタス きくらげ トマト いよかん ねぎ きゅうり
8	火	サラダパン カレーポトフ タラのケチャップ和え ブロッコリー フルーツヨーグルト	お菓子 牛乳	白菜の卵と じ	おにぎり お茶	牛乳 マーガリン タラ ソーセージ ウィナー ヨーグルト 卵	パン スパゲッティ マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも 米	きゅうり 人参 ブロッコリー キャベツ バナナ りんご 白菜 パイン缶
9	水	ミートボールの甘酢あんかけ ほうれん草とさつま芋のごま和え ごはん イワシのつみれ汁 キウイ	パン 牛乳	もやしのナム ル	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ごま イワシ 薄揚げ	パン粉 片栗粉 米 さつま芋 パン	玉ねぎ ほうれん草 レタス 大根 人参 ごぼう ねぎ もやし キウイ
10	木	チキンマカロニグラタン 大根とツナのマリネ 春雨スープ バナナ	ヨーグルト	高野豆腐の オランダ煮	●甘食 牛乳	ヨーグルト バター 牛乳 チーズ ツナ ベーコン 鶏肉 高野豆腐 卵 練乳 バター	マカロニ 小麦粉 パン粉 春雨 片栗粉	玉ねぎ パセリ 大根 人参 きゅうり ねぎ 干しいたけ バナナ しめじ ブロッコリー
12	土	パン 卵入りわかめスープ いよかん	お菓子 牛乳	かぼちゃの そぼろ煮	お菓子 牛乳	卵 鶏肉 グリンピース 牛乳	パン 片栗粉	わかめ ねぎ いよかん かぼちゃ
14	月	大根たっぷりハヤシライス コールスローサラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	はんぺんの チーズ焼き	●じゃこと わかめのか りんと 牛乳	牛乳 グリンピース ハム はんぺん チーズ ちりめんじゃこ 卵	ビーフシチューの素 コーン マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 米	大根 人参 玉ねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり バナナ キウイ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 青のり わかめ
15	火	パン 牛乳 ささみのレモン照り焼き ブロッコリー きんぴらごぼう はっさく	ヨーグルト	芋きんとん	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 ちくわ ごま 牛乳	パン ジャム 米 片栗粉 さつま芋	ブロッコリー ごぼう 人参 こんにゃく はっさく
16	水	【ぼたもちクッキング】 赤魚のから揚げみぞれかけ じゃがいもの甘みそ焼き ぼたもち 肉だんごスープ バナナ	パン 牛乳	ごぼうのし ぐれ煮	お菓子 牛乳	牛乳 ごま きなこ 赤魚 鶏肉 卵	もち米 片栗粉 じゃがいも パン粉 パン	大根 ねぎ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ こんにゃく バナナ ごぼう
17	木	えびピラフ 澄まし汁 ヤクルト 豆腐おからコロケ せんキャベツ 小松菜の塩昆布和え ヨーグルト(ひよ こ)	りんご 牛乳	たこウイン ナー	おにぎり お茶	牛乳 えび バター 卵 おから 豆腐 豚肉 ちくわ ヨーグルト ウィナー	片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 米 ヤクルト	りんご 玉ねぎ キャベツ ニラ ミックスベジタブル 小松菜 人参 塩昆布
18	金	豚汁うどん チーズオムレツ 牛乳 いよかん	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのスープ 煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 薄揚げ 卵 チーズ	うどん 米	人参 ごぼう 干しいたけ 白菜 ねぎ パセリ いよかん ブロッコリー
19	土	パン ジャーマンポテト 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	ちくわのか ば焼き	お菓子 牛乳	ウィナー バター 牛乳 ちくわ	パン ジャガイモ 小麦粉	玉ねぎ りんご
21	月	【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 ※前菜 ※オレンジジュース(年長のみ)	お菓子 牛乳		おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 バター ホイップクリーム 生ハム チーズ 牛乳	パン パン粉 コーン 米 ロールケーキ シチューの素	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり パセリ トマト レタス 洋梨 キウイ アボカド オレンジジュース
22	火	ソースカツ丼 大根サラダ みそ汁 キウイ	ヨーグルト	ほうれん草 の白和え	お菓子 牛乳	ヨーグルト 豚肉 卵 カニカマ 豆腐 牛乳	パン粉 マヨネーズ じゃがいも 米 小麦粉	キャベツ 大根 きゅうり ふのり ねぎ キウイ ほうれん草
24	木	タラのフライタルタルソース トマト 肉みそもやし ごはん 澄まし汁 ヨーグルト	バナナ 牛乳	小松菜とご まのひりか け	●大根もち 牛乳	牛乳 タラ 卵 豚肉 豆腐 ヨーグルト ごま 花かつお	小麦粉 パン粉 米 マヨネーズ 片栗粉	バナナ パセリ トマト もやし ねぎ なめこ セリ 小松菜 大根
25	金	焼き豚とコーンのチャーハン 信田巻き ほうれん草の磯辺和え ごはん みそ汁 りんご	パン 牛乳	フライドポ テト	おにぎり お茶	焼豚 薄揚げ 鶏肉 ごま グリンピース 卵 牛乳 ちくわ	コーン 片栗粉 米 麩 ジャガイモ パン	ねぎ 人参 ほうれん草 もやし のり 白菜 しめじ りんご
26	土	パン 大根と豚肉の中華スープ バナナ	お菓子 牛乳	ニラ玉	お菓子 牛乳	豚肉 卵 牛乳	パン	大根 干しいたけ バナナ ニラ
28	月	あんかけ豆腐 チャブチェ ごはん 牛乳入り石狩汁 いよかん	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのフリッ ト	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ごま サケ チーズ 豆腐	片栗粉 春雨 米 じゃがいも 天ぷら粉	えのき 干しいたけ しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 いよかん ブロッコリー

※ 献立は変更になることもあります。



集米日 21日 (月)

