

2023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 水	チキン南蛮 ふろふき大根 ごはん すまし汁 りんご	パン 牛乳	ツナじゃが	●シリアル クッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 ごま うずらの卵 ツナ缶 豆乳	片栗粉 マヨネーズ 米 じゃがいも シリアル パン ホットケーキミックス	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 昆布 ほうれん草 りんご
2 木	豆乳タンタン麺 大学ポテト 牛乳 いよかん	お菓子 牛乳	わかめとし らすのさっ ぱり和え	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 豆乳 ごま しらす干し	中華麺 ごま油 米 さつまいも 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 干しいたけ いよかん わかめ
3 金	【豆まき】おにさんオムライス 大豆入りコールスローサラダ きのこスープ ストロベリーゼリー	キウイ 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 鶏ひき肉 卵 大豆 ハム	バター コーン缶 マヨネーズ ごま油 ゼリーの素 米	キウイ 玉ねぎ 人参 のり キャベツ ブロッコリー きゅうり えのき 生姜 しめじ ケチャップ
4 土	ツナサンド もやしとベーコンの卵炒め パンキンシチュー パナナ	お菓子 牛乳	ほうれん草 の白和え	お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶 ベーコン 卵 鶏肉 豆腐 ごま	パン マーガリン パン粉 マヨネーズ シチューの素	玉ねぎ もやし かぼちゃ パナナ ほうれん草
6 月	おでん 春巻、レタス 白菜のクリーム煮 ごはん りんご お茶	お菓子 牛乳	きゅうり の浅漬け	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ がんもどき うずらの卵 豚ひき肉 ベーコン	片栗粉 ごま油 小麦粉 春巻きの皮 マヨネーズ 米	大根 人参 たけのこ きくらげ 干しいたけ 生姜 レタス 白菜 玉ねぎ しめじ りんご きゅうり
7 火	白身魚のピカタ、トマト 豚コマと千切り野菜のオイマヨ炒め パン 牛乳 パナナ	ヨーグルト	ブロッコ リーのスープ 煮	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ 卵 チーズ 豚肉 牛乳	パン ジャム 小麦粉 オリーブオイル 米 じゃがいも マヨネーズ	パセリ トマト 人参 ピーマン 生姜 にんにく パナナ ブロッコリー
8 水	天津飯 小松菜炒めの肉みそかけ もやしとわかめのコンソメスープ ヨーグルト	パン 牛乳	マッシュ ポテト	お菓子 牛乳	牛乳 卵 カニカマ グリーンピース 豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト	ごま油 片栗粉 米 じゃがいも パン	たけのこ ねぎ 小松菜 人参 生姜 玉ねぎ もやし わかめ パセリ
9 木	鶏チリ レタス ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁 いよかん	お菓子 牛乳	ごぼうの おかか煮	バナナ 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ ごま 豆腐 花かつお	片栗粉 米	生姜 玉ねぎ レタス ほうれん草 人参 なめこ 大根 いよかん ごぼう パナナ ケチャップ
10 金	こぶためきつねうどん かぼちゃのバター焼き 牛乳 キウイ	りんご 牛乳	キャベツの のりじゃこ 和え	●じゃがい もち 牛乳	牛乳 豚肉 うす揚げ しらす干し	うどん 小麦粉 バター ごま油 じゃがいも 片栗粉	りんご 干しいたけ 人参 ねぎ 青のり かぼちゃ パセリ キウイ キャベツ のり
11 土	建国記念の日						
13 月	厚揚げとニラの麻婆風炒め マカロニサラダ ごはん みそ汁 はっさく	お菓子 牛乳	大根とツナ のさっと煮	お菓子 牛乳	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 卵 麩 ツナ缶	片栗粉 ごま油 米 マカロニ マヨネーズ	生姜 ねぎ にら きゅうり みかん缶 白菜 はっさく 大根
14 火	スパゲティナポリタン ささみともやしの中華和え 水菜と卵のスープ りんご	ヨーグルト	はんぺん のチーズ焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 ささみ ごま 卵 はんぺん チーズ	スパゲッティ 米 オリーブオイル	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン もやし きゅうり わかめ 水菜 りんご 青のり ケチャップ
15 水	サケのホイル焼き ごはん かぶのそぼろあんかけ すまし汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	お菓子 牛乳	かぼちゃ のごま揚げ	バナナ 牛乳	牛乳 サケ 鶏ひき肉 花麩 ヨーグルト ごま	マヨネーズ 片栗粉 ヤクルト 天ぷら粉 米	玉ねぎ キャベツ しめじ 人参 かぶ 干しいたけ 生姜 わかめ かぶの葉 かぼちゃ パナナ
16 木	【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)	りんご 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 卵 生ハム チーズ	パン パン粉 バター ドレッシング ケーキ コーン缶 米 オリーブオイル	りんご 玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー トマト レタス パセリ いちご アボカド オレンジジュース
17 金	焼肉 レタス 根菜のきんぴら ごはん みそ汁 キウイ	パン 牛乳	青のり入り 卵焼き	●豆腐ド ーナツ 牛乳	牛乳 豚肉 麩 卵 豆腐 きな粉	マヨネーズ ごま油 さつまいも 米 パン ホットケーキミックス	レタス れんこん ごぼう 人参 小松菜 しめじ キウイ 青のり
18 土	ハヤシライス 糸寒天とカニカマのごま酢和え 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	キャベツ の卵とじ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース カニカマ 卵	じゃがいも ごま油 米 ハヤシルウ	人参 玉ねぎ しめじ 糸寒天 りんご きゅうり わかめ キャベツ
20 月	サバの甘辛煮 人参グラッセ じゃがいもとコーンのチーズ焼き ごはん かぶと長ネギの豚汁 いよかん	お菓子 牛乳	ほうれん草 の塩昆布和 え	お菓子 牛乳	牛乳 サバ チーズ 豚肉	バター じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 米	生姜 人参 玉ねぎ パセリ かぶ 糸こんにゃく ねぎ いよかん ほうれん草 塩昆布
21 火	卵サンド ブロッコリーとツナの和え物 肉団子スープ フルーツのクリーム和え	ヨーグルト	しめじのバ ターソテー	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 ツナ缶 ごま 鶏ひき肉	パン マーガリン バター マヨネーズ ごま油 米 片栗粉 ホイップクリーム	ブロッコリー にんにく 玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ ねぎ パナナ キウイ 黄桃缶 洋梨缶 しめじ
22 水	ソースかつ丼 小松菜のナムル みそ汁 りんご	パン 牛乳	若竹煮	●黄桃ブ リン	牛乳 豚肉 卵 ハム 豆腐 ゼラチン	小麦粉 パン粉 米 ごま油 練乳 パン	キャベツ 小松菜 もやし 人参 ねぎ えのき りんご たけのこ わかめ 黄桃缶
23 木	天皇誕生日						
24 金	あんかけ焼きそば 大根のおかかマヨサラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	いもきんと ん	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うずらの卵 花かつお	中華麺 ごま油 片栗粉 マヨネーズ さつまいも 米	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし 干しいたけ きくらげ 大根 きゅうり わかめ キウイ
25 土	タンメン ほうれん草入り卵焼き 牛乳 パナナ	お菓子 牛乳	お魚ソー ーシ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 魚肉ソーセージ	中華麺	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ねぎ ほうれん草 パナナ
27 月	カレードリア風 海藻サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	高野豆腐 の含め煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 チーズ カニカマ 高野豆腐	コーン缶 バター 米 カレールウ 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ ブロッコリー 海藻ミックス きゅうり バナナ キウイ パイン缶 みかん缶 洋梨缶
28 火	赤魚のエスカベツシュ かぼちゃとコーンのサラダ パン 牛乳 はっさく	ヨーグルト	鶏の照り 焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 ハム 牛乳 鶏肉	小麦粉 コーン缶 マヨネーズ パン ジャム 米	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ きゅうり はっさく 生姜

集米日 21日(火)