

2024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 木	豆乳タンタン麺 大根サラダ 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	シューマイ	●スイート トポテト 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆乳 ごま カニカマ 卵 シューマイ	中華麺 ごま油 さつまいも バター 生クリーム	ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 大根 干しいたけ きゅうり わかめ りんご
2 金	【豆まき】セルフ恵方巻 鶏肉の塩麹焼き レタス ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁 ストロベリーゼリー	バナナ 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 卵 カニカマ 桜でんぶ 鶏肉 花麩	マヨネーズ コーン缶 米 セリーの素	バナナ きゅうり 干しいたけ 人参 のり レタス ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草
3 土	ニラもやしラーメン さつまいもとちくわのきんぴら 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	サケとキャベツの スープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 焼豚 ちくわ サケ	中華麺 ごま油 さつまいも	もやし ニラ 人参 干しいたけ ねぎ みかん キャベツ
5 月	ソースかつ丼 みそ汁 糸寒天の梅おかか和え ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	お菓子 牛乳	人参グラ ッセ	りんご 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ささみ 花かつお 油揚げ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 米 ヤクルト バター	キャベツ 糸寒天 きゅうり もやし 梅干し 小松菜 人参 りんご
6 火	ロールキャベツ チンゲン菜の中華炒め パン ポークシチュー バナナ	ヨーグル ト	きゅうり の浅漬け	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 豚肉 グリンピース	パン ジャム ごま油 さつまいも 米 パン粉 シチューの素	玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きくらげ 人参 しめじ バナナ きゅうり
7 水	タラの唐揚げおろしポン酢 高野豆腐と根菜のそぼろ煮 ごはん みそ汁 いよかん	パン 牛乳	チーズポ テト	●小松菜 マフィン 牛乳	牛乳 タラ 高野豆腐 鶏ひき肉 麩 チーズ 卵 アーモンド	片栗粉 さつまいも 米 バター 小麦粉 パン	大根 ねぎ ごぼう 蓮根 人参 生姜 白菜 いよかん 小松菜
8 木	ごぼうのドライカレー キャベツとツナのサラダ 杏仁豆腐 お茶	お菓子 牛乳	かぼちゃ のごま和 え	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶 ごま	マヨネーズ 米	ごぼう 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 寒天 みかん缶 パイン缶 かぼちゃ
9 金	きつねうどん さつまいもとベーコンのバター醤油ソテー 牛乳 りんご	バナナ 牛乳	キスの天 ぷら	おにぎり お茶	牛乳 うす揚げ 卵 なると ベーコン キス	うどん さつまいも バター 天ぷら粉 米	バナナ ほうれん草 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ りんご
10 土	五目うどん トマト入りスクランブルエッグ 牛乳 いよかん	お菓子 牛乳	わかめの 中華和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 うす揚げ なると 卵	うどん ごま油	人参 干しいたけ しめじ ねぎ トマト いよかん わかめ 大根
12 月	建国記念の日 振替休日						
13 火	甘辛チキン レタス 切干大根とツナの和え物 パン 牛乳 キウイ	ヨーグル ト	蓮根のマ ヨネーズ 焼き	●スノーボ ールクッキー 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 ごま ツナ缶 牛乳 アーモンド	パン ジャム 片栗粉 マヨネーズ 天ぷら粉 バター 小麦粉 ごま油	にんにく レタス 切干大根 人参 蓮根 きゅうり キウイ
14 水	おでん チンジャオロース さつまいものチーズガレット ごはん パイナップル お茶	パン 牛乳	もやしの 磯辺和え	お菓子 牛乳	牛乳 さつまいも 豚肉 ちくわ がんもどき 卵 チーズ	片栗粉 ごま油 米 さつまいも パン	大根 人参 筍 ピーマン 生姜 パセリ パイナップル もやし のり
15 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 ポテトポスタージュ フチケーキ ※前菜 オレンジジュース(年長のみ)	お菓子 牛乳		りんご 牛乳	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 さつまいも オリーブオイル シチューの素、生クリーム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり トマト レタス パセリ りんご いちご アボカド オレンジジュース
16 金	スパゲティナポリタン 水菜ともやしのツナごま和え かぶのスープ はっさく	バナナ 牛乳	高野豆腐 の含め煮	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶 ごま ベーコン 高野豆腐	スパゲッティ オリーブオイル マヨネーズ 米	バナナ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 水菜 もやし かぶ かぶの葉 はっさく
17 土	親子丼 白菜の塩昆布和え みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのク リーム煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ	ごま油 さつまいも 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 塩昆布 わかめ キウイ ブロッコリー
19 月	サケの照り焼き 大根おろし 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め ごはん みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	コーンお 焼き	●さつまいも みたらし団子 牛乳	牛乳 サケ 豚肉 油揚げ	ごま油 片栗粉 米 コーン缶 小麦粉 さつまいも	大根 キャベツ 人参 ピーマン しめじ ねぎ バナナ 青のり
20 火	白菜と豚肉のミルフィーユ ブロッコリーのおかかマヨ和え パン ポトフ キウイ	ヨーグル ト	オニオン フライ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 ごま 花かつお ウィンナー グリンピース	パン ジャム ごま油 マヨネーズ 天ぷら粉 さつまいも 米	白菜 ブロッコリー 人参 ねぎ キウイ 玉ねぎ
21 水	豆腐とツナの落し揚げ レタス 小松菜と車麩の煮浸し すまし汁 鶏そぼろごはん ヨーグルト	パン 牛乳	トマトの マリネ	りんご 牛乳	牛乳 豆腐 ツナ缶 車麩 花かつお ヨーグルト 板かまぼこ 鶏ひき肉	小麦粉 マヨネーズ オリーブオイル パン 米	玉ねぎ 人参 レタス 小松菜 生姜 とろろ昆布 トマト りんご
22 木	五目みそラーメン ハッシュドポテト 牛乳 いよかん	お菓子 牛乳	焼きじゃ こ天	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 じゃこ天	中華麺 コーン缶 さつまいも 片栗粉 米	人参 ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ いよかん
23 金	天皇誕生日						
24 土	タンメン かぼちゃとさつまいもの煮物 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	煮卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 さつまいも 卵	中華麺 コーン缶	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ かぼちゃ バナナ
26 月	サバのカレー揚げ ブロッコリー 豆腐の野菜あんかけ ごはん みそ汁 はっさく	お菓子 牛乳	たこウイ ンナー	お菓子 牛乳	牛乳 サバ 豆腐 ウィンナー	片栗粉 マヨネーズ ごま油 さつまいも 米	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ ぶりのり はっさく
27 火	【保育参観日】クリームピラフ ひじき入り肉団子 レタス トマト ほうれん草のピーナツ和え きのこスープ キウイ	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ピーナツ ベーコン	バター 小麦粉 米 パン粉	玉ねぎ ミックスベジタブル パセリ ひじき レタス トマト ほうれん草 人参 しめじ えのき 干しいたけ キウイ
28 水	鶏肉とキャベツのトマト煮 春雨サラダ きな粉バターサンド 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	青のりポ テト	おにぎり お茶	ヨーグルト きな粉 鶏肉 ハム 卵 牛乳	パン バター 小麦粉 オリーブオイル 春雨 さつまいも 片栗粉 米	キャベツ 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり わかめ バナナ 青のり
29 木	すき焼き風煮 人参とごぼうのツナポン酢和え ごはん みそ汁 パイナップル	パン 牛乳	はんぺん のバター 焼き	●ヨーグ ルトケー キ	牛乳 豚肉 豆腐 ごま ツナ缶 麩 はんぺん ヨーグルト ゼラチン	バター 米 生クリーム パン	糸こんにゃく えのき セリ ねぎ 白菜 人参 ごぼう 生姜 キャベツ レモン パイナップル

※今月はお米を集めません