


2月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成31年2月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳、小麦、大豆)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 金	大豆ご飯 みそ汁(なめこ、絹ごし、みつば) さんまの蒲焼き もやしのナムル フルーツ	節分豆 ぜんざい 小魚 麦茶	大豆 しらす干し 絹ごし豆腐 みそ さんま 金時豆 いりこ	米 三温糖 白ごま 押麦 粉黒糖	ひじき にんじん なめこ みつば もやし ほうれんそう バナナ	15 金	ご飯 豚汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまキャベツ フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 みそ 島豆腐 きびなご 豚ひき肉 大豆 油揚げ 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも 小麦粉 三温糖 白ごま 食パン マーガリン	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう ひじき いんげん キャベツ たんかん
2 土	もずく丼 みそ汁(麩、わかめ) スライストマト フルーツ	サブシ 麦茶	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ トマト バナナ	16 土					
4 月	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	ホットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 ホットケーキ ミックス	たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな にんじん きゅうり わかめ たんかん	18 月	ハヤシライス キャベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	牛肉 いりこ	米 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ コーン カットトマト キャベツ きゅうり オレンジ かぼちゃ
5 火	いなり寿司 肉野菜そば 切干大根のサラダ フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	豚肉 シーチキン めかじき 卵 いりこ	米 白ごま 沖繩そば 三温糖 小麦粉	キャベツ にんじん もやし 切干しだいこん きゅうり オレンジ	19 火	ご飯 アーサ汁 鯖のみそ煮 人参しりしり きゅうりのおかか和え フルーツ	ミルクスコーン 小魚 飲むヨーグルト	島豆腐 さば みそ 糸かつお シーチキン 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 三温糖 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン	あおさ にんじん たまねぎ にら きゅうり バナナ
6 水	麦ご飯 みそ汁(豆腐、冬瓜) 白身魚のムニエル 小松菜ソテー 納豆 フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 白身魚 納豆 チーズ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 マーガリン 三温糖 ホットケーキ ミックス	とうがん こまつな にんじん しめじ コーン バナナ	20 水	ご飯 みそ汁(白菜、えのき) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにゃく 三温糖 さつまいも 牛乳 粉黒糖 黒ゴマ	はくさい えのき 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれんそう たんかん
7 木	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	サーターアングキー 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 大豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト えのき しめじ キャベツ きゅうり たんかん	21 木	ご飯 みそ汁(豆腐、大根) トンカツ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	あんぱん 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚ヒレ肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ	だいこん わかめ パン粉 トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ
8 金	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	島豆腐 みそ 豚肉 卵 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 食パン	なめこ にんじん きゅうり りんご オレンジ	22 金	胚芽ロールパン クラムチャウダー 照り焼きチキン りんごサラダ フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	あさり ベーコン 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 卵 いりこ	胚芽ロールパン じゃがいも マーガリン 小麦粉 三温糖 片栗粉 マヨネーズ さつまいも	たまねぎ にんじん りんご キャベツ レーズン バナナ
9 土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩ごまきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩 白ごま	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ	23 土	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	鶏肉	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり オレンジ
11 月	建国記念日										
12 火	あわご飯 みそ汁(豆腐、大根) チンジャオロース風 ブロッコリーのごま和え 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 片栗粉 三温糖 じゃがいも	だいこん ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん ブロッコリー たんかん	26 火	親子丼 みそ汁(じゃがいも、わかめ) 塩ごまきゅうり フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 じゃがいも 白ごま おつゆ麩 マーガリン	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
13 水	三色丼 ゆし豆腐 チーズ スライストマト フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	鶏ミンチ 卵 ゆし豆腐 チーズ いりこ	米 三温糖 さつまいも 小麦粉	ほうれんそう ねぎ トマト オレンジ	27 水	ご飯 ゆし豆腐 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	ウインナーパイ 小魚 飲むヨーグルト	ゆし豆腐 豚レバー シーチキン 納豆 ソーセージ いりこ 脱脂粉乳	米 マヨネーズ 三温糖	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にはら キャベツ コーン オレンジ
14 木	ご飯 ポトフ風スープ ハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ 納豆 フルーツ	カップケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	ソーセージ 卵 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも パン粉 マーガリン マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ カットトマト きゅうり バナナ	28 木	黒米ご飯 イナムドッチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	フルーツサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤー かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにゃく 三温糖 黒ゴマ 食パン	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり たんかん みかん缶 黄桃缶

●あか . . . 血や肉、骨をつくる

●きいろ . . . 力や熱となる

●みどり . . . 体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつ(脱脂乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

※22日(金)は年長組のみお弁当会となります。



●節分と福豆

・「鬼は外！福は内！」の掛け声で豆をまき、無病息災を祈ります。豆まきに炒った豆を使うのは、「鬼の目＝魔目(まめ)を射る」が「豆を炒る」に転じたといわれ、「福豆」と呼ばれます。年の数だけ豆を食べるのは、その分の福を体に取り入れるという意味があります。

