

# 2月の予定献立表

南風原はなその保育園

令和2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、小麦)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
1 土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり 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	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり みかん
3 月	 節分メニュー 大豆ご飯 みそ汁(なめこ、絹ごし、みつば) ぶりの照り焼き もやしのナムル、フルーツ	節分豆 ぜんざい 小魚 ミルク、脱脂乳	水煮大豆 しらす干し 絹ごし豆腐 みそ ぶり 金時豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 ごま油 白ごま 押麦 粉黒糖	ひじき ねぎ なめこ みつば もやし ほうれんそう にんじん バナナ
4 火	ご飯 ゆし豆腐 チンジャオロース風 きゅうりの甘酢漬 納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	ゆし豆腐 豚肉 納豆 いりこ	米 片栗粉 三温糖 さつまいも 小麦粉 油	ねぎ ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり たんかん
5 水	麦ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) レバーフライ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚レバー 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ ホットケーキ ミックス	なめこ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん こまつな
6 木	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	たまごサンド 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 水煮大豆 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 食パン マーガリン マヨネーズ 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 ほうれんそう きゅうり バナナ
7 金	ご飯 みそ汁(油揚げ、長ネギ) チキンのマリネ 人参しりしり きゅうりの塩昆布和え フルーツ	ベーコンポテトパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 鶏肉 シーチキン 卵 ベーコン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 じゃがいも 片栗粉 パイシート	長ねぎ たまねぎ にんじん にら きゅうり 塩昆布 オレンジ コーン
8 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	せんべい 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
10 月	あわご飯 みそ汁(玉葱、なめこ) 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	サターアランダギー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび しらたき 三温糖 小麦粉 油	たまねぎ なめこ はくさい 長ねぎ わかめ こまつな にんじん きゅうり たんかん
11 火	<b>建国記念日</b>				
12 水	もずく丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) きゅうりのおかか和え フルーツ	大学いも 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 島豆腐 みそ しらす干し 糸かつお いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 粉黒糖 黒ゴマ	もずく にんじん ピーマン コーン ねぎ きゅうり オレンジ
13 木	ご飯 ポトフ風スープ チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	ココアクッキー 小魚 ミルク 脱脂乳	ソーセージ 合挽ミンチ チーズ シーチキン 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 じゃがいも パン粉 マーガリン 小麦粉 三温糖	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト コーン バナナ
14 金	 お弁当会 チキンカレー 塩もみきゅうり フルーツ	クリームパン 小魚 麦茶	いりこ		
15 土	<b>保育参加</b> チキンカレー 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	鶏肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース カットトマト きゅうり みかん

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17 月	三色丼 ゆし豆腐 スライストマト フルーツ	かき揚げ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 ゆし豆腐 イカ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 小麦粉	ほうれんそう ねぎ トマト たんかん たまねぎ にんじん にら
18 火	ご飯 中身汁 鯖のみそ煮 ポテトサラダ フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	中身 さば みそ 卵 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 手くず 粉黒糖	ねぎ しいたけ にんじん きゅうり りんご バナナ
19 水	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ミルクスコーン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 脱脂粉乳 いりこ	米 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックス 油 三温糖	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん みかん レーズン
20 木	麦ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 三温糖 白ごま 食パン マーガリン	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ
21 金	肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	米 押麦 小麦粉 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ にんじん ブロッコリー トマト バナナ
22 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	サブシ 麦茶	牛肉	米	たまねぎ にんじん しめじ カットマト わかめ コーン きゅうり みかん
24 月	<b>振替休日</b>				
25 火	親子丼 みそ汁(冬瓜、わかめ) トマトのしらす和え フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 みそ しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん 生しいたけ グリーンピース とうがん わかめ トマト オレンジ
26 水	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	蒸しイモ 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 さつまいも	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しいたけ にんじん ほうれんそう バナナ
27 木	炊き込みご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 麩チャンブルー 大根の和え物 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	シーチキン みそ 卵 豚肉 かにかま いりこ	米 マーガリン 車麩 ごま油 小麦粉 油	人参 にら 椎茸 ひじき ねぎ 玉葱 大根 南瓜 わかめ もやし キャベツ きゅうり たんかん
28 金	 お誕生会 赤飯、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	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	ささげ グーヤ カステラかまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 超熟ロール	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ
29 土	豚丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ

### ★はなその保育園の人気メニュー(おやつ編)★

- ・年長さんに好きなおやつを1人3つまで挙げてもらい、集計してみました!
- ☆第1位…揚げパン(9票)
- ☆第2位…麩ラスク(7票)
- ☆第3位…コーンフレークミルク、魚天ぷら、ウインナーパイ、バイクドチーズケーキ(3票)

揚げパンが圧倒的に人気でした!中には、「毎日おやつは揚げパンでもいいよ!」とお話をする子もいました。はなその保育園で作っている揚げパンは油で揚げずに、オーブンを使って調理をしています。これからも、安全でおいしい給食を提供していけるように努力致します。

- 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～年長組の提供となります。