

2月

献立表

2023年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
26 (月)	豚肉の中華風炒め	豚肉		たまねぎ 人参 チンゲン菜 ニラ	中華だし 塩 砂糖 醤油	みそバタークッキー (薄力粉、バター、 砂糖、みそ、ごま) バナナ
	中華風春雨サラダ	ツナ	春雨 コーン ごま油	きゅうり 人参	砂糖 醤油 酢	
	中華スープ	厚揚げ		大根 もやし 青ねぎ	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
13 27 (火)	サワラのみぞれ煮	サワラ		大根 生姜	醤油 みりん 酒	じゃこマヨトースト (食パン、しらす、 マヨドレ、海苔) オレンジ
	白和え	豆腐	練りごま	人参 ほうれん草 しめじ こんにゃく	白みそ 砂糖 醤油	
	みそ汁		さつまいも	たまねぎ 人参 小松菜 舞茸	みそ	
	ごはん		ごはん			
14 28 (水)	鮭のみみじ焼き	鮭	薄力粉	人参	マヨドレ	スイートポテト (さつまいも、 バター、砂糖) りんご
	かみかみ和え	イカ		キャベツ 人参 小松菜 れんこん	砂糖 醤油	
	みそ汁	油揚げ わかめ		たまねぎ 大根 人参	みそ	
	ごはん		ごはん			
1 15 29 (木)	鶏肉の香味焼き	鶏肉		青ねぎ 白ねぎ 生姜	醤油 酒	梅おかかおにぎり (米、梅干し、 花かつお、醤油) 年長：いりこ 年少：昆布
	切干大根の煮物	油揚げ		切干大根 人参 三豆 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	竹輪		たまねぎ 南瓜 白菜	醤油 みりん 塩	
	ごはん		ごはん			
2 (金)	いわしバーグ	いわし 鶏ミンチ 豆腐	片栗粉	たまねぎ 青ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 砂糖 塩	恵方巻き (米、焼きのり、 ツナ、マヨドレ、 きゅうり、人参、 酢、砂糖、塩) オレンジ
	大豆とひじきのサラダ	大豆 ひじき	コーン ごま	人参 水菜	マヨドレ	
	けんちん汁	豆腐		こんにゃく 大根 人参 ごぼう 青ねぎ	醤油 みりん 塩	
	ごはん		ごはん			
16 (金)	ミートローフ	合挽ミンチ 豆腐	パン粉	たまねぎ れんこん	ケチャップ 塩 ウスターソース 砂糖	かぼちゃの モンブランケーキ (薄力粉、砂糖、 ベーキングパウダー、 バター、牛乳、 南瓜、豆乳ホイップ) オレンジ
	ブロッコリーソテー	ウィンナー	コーン	ブロッコリー たまねぎ 赤パプリカ	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ		じゃがいも	大根 キャベツ 人参	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
3 17 (土)	てりやき丼	鶏肉	ごはん	たまねぎ 白ねぎ	砂糖 醤油 みりん 酒	麦ロール 果物
	みそ汁	竹輪		南瓜 キャベツ 人参 青ねぎ	みそ	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (かや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
5 19 (月)	トリチリ	鶏肉	薄力粉 サラダ油	たまねぎ	ケチャップ 砂糖 酒 中華だし	麩のココアラスク (麩、砂糖、 油、ココア) バナナ
	大根とツナのサラダ	ツナ	コーン ごま ごま油	大根 人参 きゅうり	醤油 中華だし	
	中華スープ	あさり わかめ		人参 もやし ほうれん草	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
6 20 (火)	ホキのチーズ パン粉焼き	ホキ チーズ	パン粉 オリーブ油	パセリ		きなこバターサンド (食パン、きな粉、 砂糖、バター) りんご
	うの花	鶏ミンチ 油揚げ おから		人参 ごぼう 青ねぎ 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん 酒	
	すまし汁	竹輪		カブ 南瓜 白菜 舞茸	醤油 みりん 塩	
	ごはん		ごはん			
7 21 (水)	さつまいもカレー	牛肉 スキムミルク	ごはん さつまいも	たまねぎ 人参	カレー粉 砂糖 ケチャップ	コロコロフライド ポテト (じゃがいも、 塩、油) オレンジ
	スパゲティサラダ		パスタ コーン	キャベツ 人参 きゅうり	マヨドレ	
8 22 (木)	ローストチキン	鶏肉		にんにく 生姜	醤油 みりん 酒	ボンデケーショ (白玉粉、薄力粉、 チーズ、牛乳、油) りんご
	チリコンカン	大豆 豚ミンチ		たまねぎ 人参 トマト缶	ケチャップ コンソメ 砂糖 カレー粉	
	コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	大根 小松菜 エリンギ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
9 (金)	カレイの煮つけ	カレイ		生姜	砂糖 醤油	マーブル蒸しパン (ケーキMIX、油、 豆乳、砂糖、ココア) バナナ
	ブロッコリーの 塩昆布和え	竹輪		ブロッコリー たまねぎ 人参 キャベツ	塩昆布 醤油	
	みそ汁	豆腐	さつまいも	白菜 えのき ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
24 (土)	ネギ塩丼	豚肉	ごはん	たまねぎ 人参 キャベツ にんにく	酒 塩	ゆかりおにぎり (米、ゆかり) 果物
	みそ汁	豆腐	さつまいも	人参 小松菜	みそ	

