

令和5年2月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主食 | 材 料 名 | | | お や つ | | |
|----|----|--------------------------------|-------------|----------------------------------|---------------------------------------|---|----------------|---------------------|--|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | 乳児 (午前) | 乳幼児 (午後) | |
| 1 | 水 | 豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁 | ごはん | さとう 油 | 豚もも肉 豆腐 削り節 | しょうが にんじん たまねぎ だいこん こまつな しめじ | お茶 クラッカー | 野菜ジュース マカロニ安倍川 | |
| 2 | 木 | ホワイトシチュー ツナサラダ | クロロール | じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう サラダ油 | 鶏もも肉 ツナ缶 スキムミルク | にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース(冷) キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶 | 牛乳 クッキー | かんきつ類 ごませんべい | |
| 3 | 金 | お豆ごはん 魚の竜田揚げ みそ汁 | ごはん | さとう かたくり粉 油 | 大豆 油揚げ 削り節 さかな 生わかめ | 干し椎茸 にんじん さやいんげん しょうが もやし だいこん たまねぎ 葉ねぎ | お茶 スティックチーズ | 牛乳 かりんとう | |
| 4 | 土 | 香り焼きそば 野菜ジュース | / | 蒸し中華めん 油 ごま油 | 豚もも肉 発酵乳 | しょうが にんにく 葉ねぎ いら キャベツ たまねぎ 赤ピーマン | お茶 ごませんべい | / | |
| 6 | 月 | 魚の梅煮 わかめ汁 ヤクルト | ごはん | 板こんにやく さとう | さかな 豆腐 生わかめ 削り節 発酵乳 | 梅干し しょうが たまねぎ えのきたけ | 牛乳 クッキー | 牛乳 塩せんべい | |
| 7 | 火 | 肉団子のスープ煮(卵なし) はるさめサラダ★ | ミルク ロール | かたくり粉 はるさめ(乾) | 鶏ひき肉 ロースハム | しょうが にんじん グリンピース(冷) はくさい しめじ キャベツ 赤ピーマン きゅうり | 牛乳 ごませんべい | お茶 豆乳みそソルト | |
| 8 | 水 | 煮みそ もやしあえ | 麦ごはん | さといも 板こんにやく 油 さとう すりごま(白) ごま油 | 鶏もも肉 油揚げ 削り節 ロースハム | ごぼう だいこん にんじん もやし キャベツ きゅうり | お茶 ヨーグルト | お茶 あんまき | |
| 9 | 木 | 豆腐とツナのハンバーグ 中華スープ | コッペパン | パン粉(乾) 油 | しぼり豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン | たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ もやし にんじん | 牛乳 あられ | 牛乳 パイ菓子 | |
| 10 | 金 | 切り干し大根の煮付け みそ汁 味付け煮干 | ごはん | 油 さとう | 鶏もも肉 油揚げ 削り節 刻み昆布 豆腐 生わかめ 味付け煮干 | 切り干し大根 にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ 葉ねぎ | 牛乳 ウエハース | ココアミルク せんべい | |
| 11 | 土 | 建国記念の日 | | | / | | | / | |
| 13 | 月 | 厚揚げのそぼろ煮 白みそ汁 | ごはん | 油 板こんにやく さとう かたくり粉 | 鶏ひき肉 生揚げ 削り節 生わかめ | ごぼう にんじん 干し椎茸 さやえんどう はくさい だいこん 葉ねぎ | 牛乳 のり巻きせんべい | 牛乳 クッキー | |
| 14 | 火 | ポトフ 豚肉のケチャップ味 味付け煮干 | レーズン ロール | じゃがいも 油 さとう かたくり粉 | ウィンナー 豚もも肉 味付け煮干 | にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー しめじ 青ピーマン コーン缶 | 牛乳 チーズ菓子 | お茶 ヨーグルト | |
| 15 | 水 | マーボー豆腐 ばんさんすう | 麦ごはん | 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾) | 豆腐 豚ひき肉 ロースハム | にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり | 牛乳 クッキー | お茶 ケーキ | |
| 16 | 木 | 豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁 | ごはん | さとう 油 | 豚もも肉 豆腐 削り節 | しょうが にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ | お茶 クラッカー | キャロットジュース じゃこボール | |
| 17 | 金 | 手作りカレーライス フレンチサラダ | 麦ごはん | 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう | 豚もも肉 スキムミルク ロースハム | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶 | 牛乳 ぼんせんべい | 牛乳 ラスク | |
| 18 | 土 | 八宝麵 フルーツゼリー | / | 中華めん(生) 油 ごま油 かたくり粉 フルーツゼリー | 豚もも肉 | にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ チンゲンサイ | お茶 おかし | / | |
| 20 | 月 | 魚の梅煮 わかめ汁 チーズ | ごはん | 板こんにやく さとう フルーツゼリー | さかな 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ | 梅干し しょうが たまねぎ えのきたけ | 牛乳 クッキー | 牛乳 ミルクボーロ | |
| 21 | 火 | わかめごはん 春菊のかき揚げ すまし汁 | ごはん | 油 小麦粉 かたくり粉 ふ | しらす干し 生わかめ かつお節 豚もも肉 削り節 | しゅんぎく たまねぎ コーン缶 もやし ほうれんそう しめじ にんじん | 牛乳 塩せんべい | 牛乳 ごませんべい | |
| 22 | 水 | ホワイトシチュー ツナサラダ | クロロール | じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう サラダ油 | 鶏もも肉 牛乳 ツナ缶 スキムミルク | にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース(冷) キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶 | 牛乳 クッキー | お茶 塩せんべい | |
| 23 | 木 | 天皇誕生日 | | | / | | | / | |
| 24 | 金 | マーボー豆腐 ばんさんすう | 麦ごはん | 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾) | 豆腐 豚ひき肉 ロースハム | にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり | 牛乳 クッキー | お茶 プリンアラモード | |
| 25 | 土 | 香り焼きそば 野菜ジュース | / | 蒸し中華めん 油 ごま油 | 豚もも肉 発酵乳 | しょうが にんにく 葉ねぎ いら キャベツ たまねぎ 赤ピーマン | お茶 ごませんべい | / | |
| 27 | 月 | 切り干し大根の煮付け みそ汁 味付け煮干 | ごはん | 油 さとう | 鶏もも肉 油揚げ 削り節 刻み昆布 豆腐 生わかめ 味付け煮干 | 切り干し大根 にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ 葉ねぎ | 牛乳 ウエハース | ココアミルク せんべい | |
| 28 | 火 | なめしごはん 鶏肉のコトコト煮 マカロニサラダ★ | ごはん | さとう マカロニ | 鶏もも肉 ロースハム | だいこん にんじん しょうが グリーンピース(冷) キャベツ みかん缶 | お茶 フルーツゼリー | 牛乳 クッキー | |