

# 令和3年2月 献立表

長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

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	月	ポトフ 豚肉のケチャップ味 チーズ	レーズン ロール	じゃがいも 油 さとう かたくり粉	ウインナー 豚もも肉 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ バセリ 青ビーマン	牛乳 クラッカー	お茶 フレークバー
2	火	カレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも 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 (にんじん たまねぎ グリンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶	牛乳 ぽんせんべい	牛乳 ラスク
3	水	お豆ごはん 魚の童田揚げ 白みそ汁	ごはん	板こんにゃく さとう かたくり粉 油 じゃがいも	大豆 油揚げ 削り節 さかな 豆腐 生わかめ 煮干し	干し椎茸 やんじん さやいんげん しょうが もやし 葉ねぎ	お茶 プリン	牛乳 かりんとう
4	木	なめしごはん 鶏肉のコトコト煮 たらちゃん汁	ごはん	さとう	鶏もも肉 うずら卵 たら(切り身) 生わかめ 削り節	だいこん にんじん しょうが グリンピース(冷) はくさい しめじ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 クッキー
5	金	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁	ごはん	油 板こんにゃく さとう かたくり粉	鶏ひき肉 生揚げ 削り節 生わかめ 油揚げ	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 のり巻せんべい	ココアミルク 塩せんべい
6	土	とり南ばん ヨーグルト		干しうどん(乾)	鶏胸肉 削り節 生わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 ビスケット	
8	月	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう 油	豚もも肉 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが 葉ねぎ (にんじん たまねぎ だいこん	牛乳 クッキー	かんきつ類 塩せんべい
9	火	豆腐とツナのハンバーグ わかめスープ	コッペパン	パン粉(乾) 油 白ごま	豆腐 ツナ缶 卵 生わかめ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー (にんじん えのきだけ もやし	牛乳 あられ	ココアミルク みりん揚げ
10	水	煮みそ ゴマあえ	麦ごはん	さといも 板こんにゃく 油 さとう すりごま(白)	鶏もも肉 油揚げ 削り節 ちくわ	ごぼう だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう	牛乳 パイ菓子	お茶 あんまき
11	木	建国記念の日						
12	金	肉団子のスープ煮 はるさめサラダ★ 味付け煮干	ミルク ロール	かたくり粉 はるさめ(乾) すりごま(白)	鶏ひき肉 味付け煮干	しょうが (にんじん たまねぎ にら はくさい 干し椎茸 キャベツ コーン缶 きゅうり	お茶 ヨーグルト	お茶 豆乳みそリゾット
13	土	香り焼きそば 発酵乳		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 (にら キャベツ たまねぎ 赤ビーマン	お茶 ごませんべい	
15	月	白菜のクリーム煮 ハムサラダ	ミルク ロール	油 バター 小麦粉 さとう 白ごま	ベーコン スキムミルク 生クリーム ロースハム	はくさい (にんじん たまねぎ しめじ バセリ キャベツ りんご きゅうり	牛乳 クッキー	お茶 のり巻せんべい
16	火	カレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも 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 (にんじん たまねぎ グリンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶	牛乳 ぽんせんべい	牛乳 ラスク
17	水	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう 油	豚もも肉 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが (にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	ココアミルク 塩せんべい
18	木	豆腐とツナのハンバーグ わかめスープ	コッペパン	パン粉(乾) 油 白ごま	豆腐 ツナ缶 卵 生わかめ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー (にんじん えのきだけ もやし	牛乳 あられ	牛乳 ビスケット
19	金	切干し大根の煮付け みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 刻み昆布 削り節 生わかめ 味付け煮干	切干し大根 (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	お茶 パイ菓子
20	土	とり南ばん ヨーグルト		干しうどん(乾)	鶏胸肉 削り節 生わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 ビスケット	
22	月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう じゃがいも フルーツゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 マカロニ安倍川
23	火	天皇誕生日						
24	水	わかめごはん 春菊のかき揚げ すまし汁	ごはん	白ごま 小麦粉 かたくり粉 油	しらす干し 干しわかめ 豚もも肉 削り節 かまぼこ	しゅんぎく たまねぎ 生いいたけ もやし (にんじん だいこん みつば	牛乳 塩せんべい	お茶 ケーキ
25	木	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁	ごはん	油 板こんにゃく さとう かたくり粉	鶏ひき肉 生揚げ 削り節 生わかめ 油揚げ	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 のり巻せんべい	牛乳 じやこボール
26	金	ホワイシチュー ツナサラダ	クロロール	じゃがいも 油 さとう バター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶	(にんじん たまねぎ しめじ グリンピース(冷) キャベツ 赤ビーマン きゅうり コーン缶	牛乳 クッキー	お茶 塩せんべい
27	土	香り焼きそば 発酵乳		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 (にら キャベツ たまねぎ 赤ビーマン	お茶 ごませんべい	