

2月給食だより

こども献立表

3・4・5才さん

日	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			昼おやつ
				主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	
1	月	もち麦入りごはん	筑前煮・キャベツ納豆・味噌汁	もち麦・精白米・ごま油・里芋・こんにゃく・黒砂糖	鶏肉・あつあげ・だし割り・納豆・わかめ・刻みあげ・味噌・出し昆布	大根・人参・グリーンピース・キャベツ・胡瓜・白菜・にら	かき氷
2	火	カレーうどん	じゃが芋おろし焼き・リンゴサラダ	うどん・薩摩芋・加ふるく・じゃがいも・オリーブ油・純米酢・黒砂糖	大豆ミンチ・だし割り・出し昆布・青のり・しらす干し	玉葱・人参・しめじ・トマト・コーン・キャベツ・コーン・りんご	彩りピラフ
3	水	鬼っ子ごはん	節分ごま納豆・レンコン煮なます・梅そうめん汁・めざしちゃん	発芽玄米・ごま・ごま油・純米酢・黒砂糖	いりこ・大豆・納豆・刻みあげ・わかめ・昆布・だし割り・やきめさし	キャベツ・人参・大根・椎茸・れんこん・玉葱・白菜・青ねぎ	花まんじゅう
4	木	じゃこご飯	鶏唐揚げ・小松菜の梅和え・けんちん汁	発芽玄米・ごま・片栗粉・小麦粉・油・ごま	いりこ・ちりめん・鶏肉・豆腐・刻みあげ・だし割り・昆布	コンコ・ツボク・キャベツ・人参・梅・小松菜・大根・椎茸・青ねぎ	コーンレッド
5	金	コーンご飯	鮭かわり焼・わかめ納豆・味噌汁	精白米・お好みソース・オリーブ油	塩昆布・しゃけ・納豆・わかめ・刻みあげ・昆布・だし割り・味噌	コーン・コンコ・ツボク・太もやし・胡瓜・人参・大根・大根葉	お麩ラスク
6	土	和風ナポリタン	ホトトギスの豆乳チーズ焼き・野菜スープ	パセリ・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・味噌・豆乳・チーズ・わかめ・昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・コーン・トマト・太もやし・青ねぎ	お米でいちごスティック
8	月	ゆかりごはん	さば塩焼き・初納豆・味噌汁・ゼリー	発芽玄米・ごま・長芋・じゃがいも・ぶどうゼリー	いりこ・さば・納豆・削りぶし・わかめ・味噌・昆布・だし割り	ゆかり・人参・なめこ・胡瓜・えのき茸・青ねぎ	ハイカーキ
9	火	コッペパン	園長先生のおいしいコッペパン・豆乳シチュー・大豆のひじきサラダ・みかん	こっぺぱん・さつまいも・シチュー・フレーク・黒砂糖・純米酢	大豆ミンチ・豆乳・芽ひき・大豆	玉葱・人参・コーン・ブロッコリー・キャベツ・みかん	宝石箱のゼリー
10	水	きつねうどん	高野豆腐の煮物・マールドホトトギス・食べる煮干し	うどん・黒砂糖・じゃがいも・こんにゃく・さつまいも・オリーブマールド	あげ・わかめ・だし割り・昆布・ちりめん・たべるにぼし	大根・椎茸・人参・青ねぎ・いんげん	おにぎり
12	金	野菜カレーライス	コーンサラダ・フルーツ	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも・お好みソース・加ふるく・純米酢・黒砂糖	いりこ・合挽き肉・しらす干し	玉葱・人参・ツボク・コンコ・キャベツ・コーン・みかん・パイン缶・バナナ	マカロニあべかわ風
13	土	焼うどん	野菜スープ・果物	うどん・とんかつソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・わかめ・昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・とうもろこし・太もやし・青ねぎ・りんご	スナックアラカルト
15	月	とうもろこしごはん	豚肉のみそ煮込み・梅納豆・すまし汁	発芽玄米・さつまいも・コンニャク・黒砂糖	いりこ・塩昆布・豚肉・味噌・納豆・豆腐・昆布・だし割り	コーン・白菜・ごぼう・人参・小松菜・キャベツ・梅・玉葱・青ねぎ	ホトトギス
16	火	スパゲッティナポリタ	じゃが芋おろし焼き・ホトトギス・食べる煮干し	パセリ・黒砂糖・じゃがいも・オリーブ油・純米酢・三温糖・ごめ油	合挽き肉・味噌・青のり粉・たべるにぼし	キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・コーン・トマト・大根・レタ汁	チャーハン
17	水	梅ごはん	鮭ごまだれ焼・たくあん納豆・かぶら汁	発芽玄米・ごま・ごめ油・ごま・黒砂糖	いりこ・しゃけ・納豆・かつお節・あげ・昆布・だし割り・味噌	梅・キャベツ・人参・ツボク・かぶ(葉付き)・玉葱	バナナカーキ
18	木	マッシュルームライス	ひじきの煮物・小松菜ちりめん・味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・鶏ミンチ・芽ひき・あつあげ・ちりめん・削りぶし・あげ・昆布・味噌	初仕マッシュルーム・赤ピーマン・にんにく・パセリ粉・人参・椎茸・枝豆・小松菜・キャベツ・玉葱・ごぼう・青ねぎ	黒糖味噌マフィン
19	金	ワカメごはん	麻婆大根・さつまいも納豆・わかめスープ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・さつまいも・春雨	いりこ・わかめ・鶏ミンチ・味噌・納豆・昆布・だし割り	大根・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・しめじ・にら	きなこおはぎ
20	土	真だくさんうどん	大学いも・温州みかん	うどん・里芋・さつまいも・ごま・黒砂糖・純米酢	大豆ミンチ・あげ・絹厚揚げ・だし割り・昆布	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・みかん	お米でかぼちゃマフィン
22	月	枝豆ごはん	さわら豆乳味噌焼・柚子サラダ・白菜スープ	発芽玄米・オリーブ油・豆乳マヨネーズ・純米酢・黒砂糖・ごま油	いりこ・塩昆布・さわら・味噌・しらす干し・わかめ・昆布・だし割り	枝豆・キャベツ・水菜・人参・ゆず・白菜・青ねぎ	加ーチャーハン
24	水	根菜カレーライス	リンゴサラダ・ゼリー	発芽玄米・オリーブ油・お好みソース・加ふるく・純米酢・黒砂糖・ぶどうゼリー	いりこ・大豆ミンチ・しらす干し	大根・れんこん・玉葱・人参・ツボク・コンコ・キャベツ・コーン・りんご	宝石箱のゼリー
25	木	ごぼうごはん	肉豆腐・サラダ納豆・きのこ味噌汁	発芽玄米・ごま油・ごめ油・こんにゃく・黒砂糖・純米酢・オリーブ油	いりこ・牛肉・豆腐・納豆・削りぶし・昆布・だし割り・味噌	ごぼう・人参・白菜・白ねぎ・キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・なめこ・椎茸・青ねぎ	リンゴケーキ
26	金	セルフおにぎり	人気リスト☆鶏唐揚げ・フライドホトトギス・豆乳シチュー	精白米・片栗粉・小麦粉・油・じゃがいも・オリーブ油・さつまいも・シチュー・フレーク	菜めし・鶏肉・大豆ミンチ・豆乳	コンコ・ツボク・玉葱・人参・コーン・ブロッコリー	蒸しパン(サライモ)
27	土	焼きそば	野菜スープ・果物(バナナ)	中華麺・ごめ油・お好みソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・コーン・太もやし・青ねぎ・バナナ	スナックアラカルト

*献立の一部を変更することがあります、ご了承ください。