



# 2月のメニュー



令和4年 松島こども園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(火)	玄米ご飯 きれいの揚げ煮 いんげん炒め 人参しりしり 牛乳 おつゆ麩のみそ汁 フルーツヨーグルト	白身魚 卵 みそ 生クリーム ヨーグルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 バター	いんげん 生姜 人参 玉ねぎ なら 白菜 大根の葉 果物缶	スイートポテト
2日(水)	もずく丼 キャベツのごま和え イナムルチ汁 果物 牛乳	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく 小麦粉 油	ピーマン パプリカ 生姜 キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ 果物	サーターアランダギー
3日(木)	大豆ご飯 魚の西京焼き 青菜ソテー けんちん汁 果物 牛乳	豚肉 白身魚 大豆 鶏肉 ツナ わかめ さつま揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	小松菜 里芋 大根 人参 椎茸 えのき ねぎ 白ねぎ 生姜 果物	鬼さんクッキー
4日(金)	麦ご飯 とんかつ コールスロー ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物 牛乳	豚肉 卵 スキムミルク ひじき さつま揚げ わかめ 厚揚げ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 パン バター	キャベツ コーン にんにく 人参 もやし いんげん 冬瓜 果物	きな粉クリームトースト
5日(土)	ご飯 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁 果物 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま たい焼き	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン チンゲン菜 果物	たい焼き
7日(月)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー クーペイリチー 南瓜のみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ こんにゃく 油 小麦粉 バター 小豆	ブロッコリー 生姜 にんにく 人参 切干大根 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物	小倉スコーン
8日(火)	黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物 牛乳	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 ねぎ ウインナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん くず粉 紅芋粉	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 果物 いんげん ねぎ 玉ねぎ ピーマン	紅芋くずもち
9日(水)	お弁当会				大学芋
10日(木)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん ブロッコリー パパイヤイリチー 豚汁 果物 牛乳	白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 強力粉 黒糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 なら 大根 ごぼう 白ねぎ 果物	黒糖アガラサー
11日(金)	建国記念日の日(公休日)				
12日(土)	ご飯 麻婆豆腐 コーンスープ 果物 牛乳	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛 乳	米 ごま油 砂糖 ごま たまごボーロ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら コーン にんにく 生姜 ほうれん草 果物	たまごボーロ
14日(月)	タコライス ハートのコロッケ パンプキンスープ 果物 牛乳	合挽きミンチ チーズ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 コロッケ 油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶	ココアクッキー
15日(火)	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き いんげんソテー ひじきのごま和え 豆乳さつま汁 果物 牛乳	白身魚 粉チーズ ひじき ツナ 油揚げ みそ 豆乳 卵 ハム チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま さつま芋	いんげん 切干大根 人参 きゅうり 大根 人参 ねぎ 玉ねぎ 果物	オニオンブレッド
16日(水)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかかあえ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	ささみ 卵 糸かつお 厚揚げ 豚肉 みそ クリームチーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス	にんにく 小松菜 人参 いんげん ごぼう かぶ ねぎ 果物	チーズ蒸しパン
17日(木)	玄米ご飯 レバーのゴマソース 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物 牛乳	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 バター パン	ほうれん草 生姜 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物	お絵かきパン
18日(金)	沖縄そば モロヘイヤの納豆和え さつま芋のごま煮 果物 牛乳	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ モロヘイヤ 人参 ほうれん草 果物	野菜いなり
19日(土)	チャーハン 豆腐の中華スープ 果物 牛乳	ウインナー ささみ 豆腐 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 コーン 果物	クラッカーサンド
21日(月)	たけのこご飯 魚のポテト焼き 果物 かりかりきゅうり キャベツのみそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 白身魚 牛乳 青さのり みそ おから 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物 レーズン	おからマドレーヌ
22日(火)	☆カレーパーティー☆ カレーライス ブロッコリーサラダ わかめとコンスープ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 ごま バター 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン グリンピース ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物	セサミクッキー
23日(水)	天皇誕生日(公休日)				
24日(木)	スパゲティ・ナポリタン ごぼうサラダ 青菜のスープ 果物 牛乳	ウインナー 枝豆 ささみ ひじき みそ のり 牛乳	スパゲティ バター マヨネーズ ごま 砂糖 米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ごぼう 小松菜 コーン えのき 果物	油みそおにぎり
25日(金)	☆お誕生日会☆ オムライス ポテトサラダ 牛乳 ミネストローネ デザート	鶏肉 卵 枝豆 ウインナー 牛乳	米 バター じゃが芋 マヨネーズ マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン パプリカ キャベツ いんげん トマト パセリ 果物缶	ぼたぼた焼き
26日(土)	ピピンバ丼 ゆし豆腐 果物 牛乳	豚肉 みそ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 今川焼き	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ねぎ 果物	今川焼き
28日(月)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物 牛乳	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物	コーンフレーククッキー

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

