



# 2月の献立



令和5年 みやびの杜保育園

日	こんだて	おやつ	(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
1日(水)	けんまいごはん きんめだいのあげおろしに いんげんいため にんじんしりしり おつゆふのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	くずもち	金目鯛 卵 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 黒糖 くず粉	いんげん 生姜 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 果物
2日(木)	もずくどん きゃべつのごまあえ いなむるち くだもの ぎゅうにゅう	さーたーあんだぎー	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 糸こんにやく 小麦粉 油	生姜 ピーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ 果物
3日(金)	てまきずし さかなのさいきょうやき いんげんに けんちんじる くだもの ぎゅうにゅう	せさみくつきー	納豆 白身魚 みそ 豚肉 ツナ 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 パター ごま	ねぎ レタス 大根 里芋 人参 しいたけ 果物
4日(土)	ちゃーはん ぎゅうにくすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	やきどーなつ	ウインナー ささみ 牛肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま 豆乳ドーナツ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく 果物
6日(月)	くろまいごはん さはのみそで おくらのおかかあえ だいこんのもの の もぎごはん とりにくのさばゆき ゆでぶろっこりー きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ばたーくつきー	さば みそ 鶏肉 大豆 糸かつお 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん バタークッキー	生姜 オクラ 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 果物
7日(火)	けんまいごはん ひじきのごまあえ さかなのこーんまよやき ぎゅうにゅう とうにゅういりさつまじる くだもの	おぐらすこーん	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま 小麦粉 パター 小豆	生姜 にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物缶
8日(水)	けんまいごはん ひじきのごまあえ さかなのこーんまよやき ぎゅうにゅう とうにゅういりさつまじる くだもの	きやらめるふ	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パター マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも 車麩	コーン 切干大根 人参 きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ 果物
9日(木)	あわごはん やきにく まかにさらだ きのこのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ちーずいももち	牛肉 卵 みそ チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
10日(金)	すばげていーなぼりたん ごぼうさらだ あおなのすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	わかめおにぎり	ウインナー ささみ ひじき 枝豆 牛乳	スパゲティー パター 砂糖 マヨネーズ ごま 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう チンゲン菜 コーン えのき パセリ 果物
11日(土)	けんこくきねんぴ(こうきゅうび)				
13日(月)	あわごはん ちんじゃおろーす やさいはるまき ぎゅうにゅう とうふのちゅうかすーぶ くだもの	すいーとぼてと	豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 春巻 さつまいも パター	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物
14日(火)	たこらいす ころっけ ばんがきんすーぶ ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	ここあくつきー	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロック 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物 果物缶
15日(水)	おべんとうかい	ちんすこう	牛乳	小麦粉 砂糖 黒糖 ラード	
16日(木)	あわごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつとうめあえ ちくせんに くだもの じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ちーず&くらつかー	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 チーズ	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物
17日(金)	おきなわそば なつとうあえ さつまいものごまに くだもの ぎゅうにゅう	おちや やさしいなり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま 米	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 ほうれん草 果物
18日(土)	ごはん まあぼどうふ こーんすーぶ あんになふる一つ ぎゅうにゅう	れもんけーき	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 レモンケーキ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 コーン ほうれん草 果物缶
20日(月)	たけのこごはん さかなのぼてとやき かりかりきゅうり ぎゅうにゅう きゃべつのみそしる くだもの	おからまどれーぬ	鶏肉 油揚げ 銀だら 牛乳 青さのり みそ 卵 おから	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 玉ねぎ キャベツ 大根の葉 果物 レーズン
21日(火)	しそごはん とうふのまつかぜやき やさいのごまあえ ぎゅうにゅう だいこんのすまじる くだもの	あげばん	豆腐 豚ミンチ みそ 牛乳 きな粉	米 パン粉 砂糖 ごま 小麦粉 油 パン	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 椎茸 ねぎ 南瓜 玉ねぎ 果物
22日(水)	けんまいごはん とんかつ こーんすーぶ ひじきのために とうがんのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	おえかきばん	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 鶏肉 わかめ みそ スキムミルク	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 食パン ジャム	にんにく キャベツ コーン 人参 もやし いんげん 冬瓜 果物
23日(木)	てんのうたんじょうび(こうきゅうび)				
24日(金)	☆おたんじょうかい☆ かれーぴらふ とりのからあげ やさいさらだ くりーむすーぶ けーき ぎゅうにゅう	うえはーす	豚肉 鶏肉 卵 ツナ ウインナー 牛乳	米 油 カレー粉 パター 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ごま ケーキ ウエハース	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン 果物
25日(土)	びびんばどん ゆしどうふ くだもの ぎゅうにゅう	ちよぼちよぼくつきー	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳 きな粉	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ちよぼちよぼクッキー	もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 果物
27日(月)	むぎごはん ゆでぶろっこりー しろみぎかなのけちやぶあん ぎゅうにゅう ばばいやいりちー とんじる くだもの	こくとうあがらさー	白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	生姜 ブロッコリー パパイア 人参 にら ごぼう 大根 長ネギ 果物 レーズン
28日(火)	かれーらいす ぶろっこりーさらだ わかめすーぶ ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	とうふすこーん	豚肉 チーズ わかめ 卵 牛乳 ヨーグルト 豆腐	米 押麦 カレールー じゃが芋 油 ごまドレッシング ケーキミックス パター チョコ	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 果物缶

※行事、材料の都合などにより、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。

