



2月の献立表



2018年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄	赤	緑	その他・調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	昼食 おやつ	御飯 チキンフライ コールスローサラダ 野菜スープ	こめ こむぎこ、ぱんこ、あぶら まよねーず	とりももにく	きゃべつ、にんじん きゃべつ、こーんかん、たまねぎ	けちゃっぶ、 うすたーそー す、しお、こ しょう、こん そめ
			ハムチーズパン 牛乳	ほっとうけーきこ	ぎゅうにゅう、はむ、ちーず ぎゅうにゅう		
2	金	昼食 おやつ	ひじきごはん K : 鰯のフライ N : 白身魚のフライ きゅうりとわかめの酢の物 雷汁	こめ、さとう ぱんこ、こむぎこ、あぶら ぱんこ、こむぎこ、あぶら さとう、ごま	だいす いわし さわら	にんじん、ひじき きゅうり、わかめ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおとこん ぶのだじる、 しょうゆ、す、 けちゃっぶ、う すたーそーす、 しお、こしょ う、ここあ
			鬼ヶーキ 牛乳	ほっとうけーきこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
3	土	昼食 おやつ	和風うどん ほうれん草と人参のごま和え バナナ	うどん ごま、さとう	とりももにく	はくさい、にんじん、しめじ ほうれんそう、にんじん ばなな わかめ	かつおとこん ぶのだじる、 しょう ゆ、しお
			わかめおにぎり お茶	こめ			
5	月	昼食 おやつ	御飯 鮭のチーズ焼き チングン菜と蒸し鶏のマヨネーズ和え ミネストローネ	こめ まよねーず まかろに	さけ、ちーず ささみ パーこん	ちんげんさい とまとかん、たまねぎ	しお、こしょ う、こんそめ
			豆腐マフィン 牛乳	ほっとうけーきこ、さとう	ぎぬごしどうふ、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	れーすん	
6	火	昼食 おやつ	マー婆ー丼 ほうれん草のナムル 卵スープ	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら かたくりこ	もめんどうふ、ふたひきにく、みそ たまご	たまねぎ、しょうが、ねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん にんじん、しいたけ	しょうゆ、し お、がらすー ぱ
			オレンジゼリー 牛乳	さとう	ぎゅうにゅう	おれんじかじゅう、みかんかん、かんてん	
7	水	昼食 おやつ	御飯 あじの塩焼き キャベツのゆかり和え えのきとまりめのすまし汁	こめ まりふ	あじ しらす	きゃべつ、にんじん えのき、わかめ	しお、かつお とこんぶのだ じる、しょ うゆ、す
			子供ミ お茶	こむぎこ、ごまあぶら、さとう		たまねぎ、にんじん、にら	
8	木	昼食 おやつ	御飯 たらの磯辺揚げ 根菜の煮物 厚揚げとねぎのみぞ汁	こめ てんぶらこ、かたくりこ こんにゃく、さとう	たら あつあげ、みそ	あおのり だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ	かつおとこん ぶのだじる、 しょうゆ
			シュガーラスク 牛乳	しょくばん、さとう	ばたー ぎゅうにゅう		
9	金	昼食 おやつ	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ ワインナーのスープ	こめ ぱんこ まかろに、まよねーず じゃがいも	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう はむ ういんなんー	たまねぎ きゅうり、こーんかん きゃべつ	けちゃっぶ、 うすたーそー す、しお、こ しょう、こん そめ、べーき んぐばうだー
			きな粉ボーロ 牛乳	かたくりこ、さとう、あぶら	きなこ ぎゅうにゅう		
10	土	昼食 おやつ	ツナピラフ もやしときゅうりのナムル チングン菜の中華スープ	こめ ごまあぶら ごまあぶら	べーこん、つなみずに、ばたー	たまねぎ、こーんかん、ばせり もやし、きゅうり にんじん、ちんげんさい	こんそめ、し お、こしょ う、しょ うゆ、がらすー ぱ
			ビーチゼリー 牛乳	さとう	ぎゅにゅう	ひーちじゅーす、おうとうかん、かんてん	
13	火	昼食 おやつ	☆カナダ料理☆ 御飯 サーモングリル プロッコリーとカリフラワーのサラダ	こめ おりーふおいる、さとう	さけ、ばたー	れもん ぶろっこりー、かりふらわー、きゅうり	しお、こしょ う、す、しょ うゆ、こんそ め
			クラムチャウダー メープルティー 牛乳	こむぎこ ほっとうけーきこ、さとう、めーぶる	とうにゅう、ばたー ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こーんかん、たまねぎ、まっしゅるーむ	
14	水	昼食 おやつ	御飯 そぼろの卵焼き 切り干し大根 じゃがいもとわかめのみぞ汁	こめ さとう さとう じゃがいも	たまご、ぶたひきにく あぶらあげ みそ	にんじん、たまねぎ にんじん、きりぼしだいこん わかめ	かつおとこん ぶのだじる、 しょう ゆ、しお
			マカロニきな粉 牛乳	まかろに、さとう	きなこ ぎゅうにゅう		
15	木	昼食 おやつ	御飯 豚肉のみぞ焼き ひじきの煮物 わかめとまりめのすまし汁	こめ さとう、ごま、ごまあぶら さとう まりふ	ぶたももにく、みそ だいす	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ひじき わかめ	かつおとこん ぶのだじる、 しょう ゆ、しお、 べーきんぐば うだー
			ドーナツ 牛乳	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		



2月の献立表



16	金	昼食 おやつ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 白菜のコンソメスープ カルピスゼリー 牛乳	こめ、こむぎこ、さとう まよねーず	ぶたもにく つなみすに べーこん かるびす ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、まっしゅるーむ ぶろっこりー、たまねぎ、こーん はくさい かんてん	けちゃっぶ、 うすたーそー す、こんそ め、しお、こ しょう
17	土	昼食 おやつ	鶏照り丼 ほうれん草のおかか和え わかめと麸のみそ汁 フルーツポンチ 牛乳	こめ、さとう やきふ	とりもにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう、にんじん わかめ はいんかん、おうとうかん	かつおとこん ぶのだじじ る、しょうゆ
19	月	昼食 おやつ	ロールパン ミートローフ みぞドレサラダ コーンスープ じゃこ炒飯 お茶	ろーるばん ばんこ ごま、さとう こめ、ごま、ごまあぶら	ぶたひにく、ぎゅうひにく、ぎゅうにゅう はむ、みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こーんかん きゅうり、きゃべつ、こーんかん くりーむこーん、たまねぎ、こーんかん こまつな	けちゃっぶ、 しお、こしょ う、しょう ゆ、す、こん そめ
20	火	昼食 おやつ	御飯 白身魚の野菜あんかけ 白菜と人参のごま和え 豆腐とほうれん草のすまし汁 スイートポテト 牛乳	こめ かたくりこ、さとう、あぶら ごま、さとう さつまいも、さとう	かれい きぬごしどうふ はたー、ぎゅうにゅう、なまくらーむ ぎゅうにゅう	にんじん、えのき、しめじ はくさい、にんじん ほうれんそう	かつおとこん ぶのだじじ る、しょう ゆ、しお、こ しょう
21	水	昼食 おやつ	ミートスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ ボトル風スープ ゆかりおにぎり お茶	すばげてい、さとう まよねーず じゅがいも こめ	ぎゅうひにく、ちーす つなみすに べーこん	たまねぎ、とまとかん、にんじん ぶろっこりー、かりふらわー にんじん、たまねぎ	けちゃっぶ、 こんそめ、う すたーそー す、しお、こ しょう、ゆか
22	木	昼食 おやつ	カレーライス 三色サラダ 人参と玉ねぎのコンソメスープ フルーツヨーグルト 牛乳	こめ、じゅがいも おりーぶおいる、さとう さとう	ぶたもにく よーぐると ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーんかん たまねぎ、にんじん はいんかん、みかんかん	かれーるう、 す、しょうゆ こんそめ、し お、こしょう
23	金	昼食 おやつ	御飯 キャベツと厚揚げの甜麺醤炒め 中華風和え物 みつ葉のかきたま汁 ジャムサンド 牛乳	こめ さとう、ごまあぶら、かたくりこ ごまあぶら、さとう かたくりこ じょくばん こめ	あつあげ、ぶたひにく、みそ はむ たまご ぎゅうにゅう	きゃべつ、あかびーまん、びーまん、ににく、しょうが もやし、きゅうり にんじん、みつば いちごじゃむ	しょうゆ、 す、がらすー ぶ
24	土	昼食 おやつ	焼きそば ブロッコリーの中華和え わかめスープ 鮭おにぎり お茶	ちゅうかめん ごまあぶら、さとう こま こめ	ぶたもにく さけ	にんじん、きゃべつ ブロッコリー わかめ	やきそばそー す、しお、 しょうゆ、が らすーぶ
26	月	昼食 おやつ	☆彌富山料理☆彌 御飯 ぶり大根 よごし けんちん汁 初午団子 お茶	こめ さとう さとう こんにゃく、ごまあぶら じらたまご、さとう	ぶり べーこん、みそ もめんどうふ、きなこ	だいこん、しょうが こまつな、ぶろっこりー だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおとこん ぶのだじじ る、しょう ゆ、しお
27	火	昼食 おやつ	御飯 肉団子のケチャップ和 チングン葉とハムのサラダ 中華風スープ ココアカップケーキ 牛乳	こめ かたくりこ、ばんこ、さとう さとう、ごまあぶら かたくりこ ほっとけーきこ、さとう	とりひにく、ぶたひにく、もめんどうふ はむ たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんけんさい、きゃべつ、にんじん こーんかん	けちゃっぶ、 うすたーそー す、しお、こ しょう、がら すーぶ、す、 ここあ
28	水	昼食 おやつ	御飯 白身魚のカレーピタカ 豆サラダ トマトスープ フライドポテト お茶	こめ こむぎこ まよねーず じゅがいも	さわら、たまご だいす べーこん ぎゅうにゅう	きゅうり とまとかん、たまねぎ、きゃべつ	しお、かれー こ、こしょ う、こんそめ