



2月の献立表



2019年仁川ウエル保育園

日 曜 日	朝食 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 金	朝食 おやつ	ひじきごはん K: 鰯のフライ N: さわらのフライ 豆サラダ 味噌汁 おやつ 鬼ヶーキ 牛乳	こめ、さとう ばんこ、こむぎこ、あぶら ばんこ、こむぎこ、あぶら まよねーず こまあぶら ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう、こなさとう	あぶらあげ、たまごなしちくわ いわし さわら だいすみずに きぬごしどうふ、こめみそ どうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、ひじき きゅうり、にんじん たいこん、ごぼう、ねぎ	けちやっぷ、うすたーそーす、 しょくえん、こしょう、しょうゆ、かつおこんぶだしる、こあ
		ツナピラフ チキンスープ 白菜と人参のサラダ ストロベリーヨーグルト 牛乳	こめ さとう、おりーぶゆ	つなかん とりももにく	にんじん、たまねぎ たまねぎ はくさい、にんじん いちごじゅむ	こんそめ、しょくえん、こしょう、す、ぱせりこ
2 土	朝食 おやつ	御飯 豚のしょうが焼き 小松菜のお浸し かぼちゃとねぎのみそ汁 マカロニお好み焼き 牛乳	こめ さとう ごま、さとう	ぶたももにく かつおぶし こめみそ、あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが こまつな、しめじ、にんじん かぼちゃ、ねぎ あおのり	しょうゆ、かつおこんぶだしる、おこのみそーす
		御飯 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草とえのきのり和え 大根とねぎのみそ汁 みたらし団子 牛乳	こめ さとう	とりひきにく、こおりとうふ こめみそ きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	にんじん、きぬさや、しょうが きゅべつ、ほうれんそう、えのき、やきのり たいこん、ねぎ	しょうゆ、しょくえん、かつおこんぶだしる
4 月	朝食 おやつ	御飯 たらのみそ焼き 切り干し大根の煮物 豆腐のすまし汁 スイートポテト 牛乳	こめ さとう さとう	ぶたももにく つなかん	たまねぎ、にんじん きゅべつ、きゅうり、こーん はくさい、しめじ	かれーるう、しょくえん、こしょう、こんそめ
		カレーライス キャベツとツナサラダ 白菜としめじのスープ フルーツポンチ 牛乳	こめ、じゃがいも まよねーず	ぎゅうにゅう	はなな、はいんかん、みかんかん、りんごてんねんかじゅう	
5 火	朝食 おやつ	御飯 たらのみそ焼き 切り干し大根の煮物 豆腐のすまし汁 スイートポテト 牛乳	こめ さとう	たら、こめみそ あぶらあげ きぬごしどうふ	にんじん、きりほしだいこん かっとわかめ	しょうゆ、しょくえん、かつおこんぶだしる
		パンの耳の揚げパン 牛乳 ☆彡たいようクッキング☆彡 巻きずし お茶	さつまいも、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		
8 金	朝食 おやつ	御飯 回鍋肉 プロッコリーとコーンのマヨ和え 二郎と玉ねぎの中華スープ	こめ さとう まよねーず かたくりこ	ぶたももにく、あかもそ、こめみそ	きゅべつ、にんじん、びーまん ぶろっこりー、にんじん、こーん たまねぎ、にら	しょうゆ、しょくえん、こしょう、がらすーぶ、す
		パンの耳の揚げパン 牛乳 ☆彡たいようクッキング☆彡 巻きずし お茶	しょくばん、ぐらにゅうとう、あぶら こめ、さとう	ぎゅうにゅう	きゅうり、しいたけ、かんぴょう	
9 土	朝食 おやつ	ほうとう風うどん ほうれん草のお浸し みかん	ゆでうどん さとう	とりももにく、こめみそ、あぶらあげ かつおぶし	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ ほうれんそう、にんじん、きゅべつ みかん	しょうゆ、かつおこんぶだしる
		塩昆布おにぎり お茶	こめ		しおこんぶ	
12 火	朝食 おやつ	御飯 豚肉の酢醤油炒め 春雨サラダ かぶのみそ汁 豆腐マフィン 牛乳	こめ さとう、ごまあぶら はるさめ、さとう	ぶたももにく こめみそ きぬごしどうふ、とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にら きゅべつ、きゅうり、にんじん かぶ・は、かぶ	しょうゆ、す、かつおこんぶだしる
		さばの竜田揚げ きゅうりとひじきの中華サラダ チンゲン菜のスープ オレンジゼリー 牛乳	はるさめ、さとう、ごまあぶら ぐらにゅうとう	さば ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり、こーん、ひじき ちんげんさい、たまねぎ おれんじてんねんかじゅう、みかんかん、かんてん	しょうゆ、す、しょくえん、かつおこんぶだしる
14 木	朝食 おやつ	☆彡ベルギー料理☆彡 御飯 カルボナード風 リエージュ風サラダ ワーテルゾーイ風 ブリッツ 牛乳	こめ おりーぶゆ	ぶたももにく ペーこん とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほーるとまとかん、にんにく きゅべつ、たまねぎ、いんげん たまねぎ、こーん、しろねぎ、にんじん	しょくえん、こしょう、す、こんそめ、ぱせりこ
		じゃがいも、あぶら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

季節の献立

15	金	昼食 おやつ	御飯 すき焼き わかめ和え なめこのみそ汁 りんごのコンポート 牛乳	こめ しらたき、さとう、あぶら、やきふ さとう、おりーふゆ	やきどうふ、ぎゅうももにく つなかん こめみそ	はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん きゅうり、かっとうわかれ えのき、なめこ、ねぎ りんご、れもんかじゅう	しょうゆ、しょくえん、す、かつおこんぶだし じる
16	土	昼食 おやつ	豚丼 白菜と人参のごま和え わかめと麸のみそ汁 マカロニきな粉 牛乳	こめ、さとう ごま、さとう やきふ まかろに、さとう	ぶたともにく こめみそ ぎなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい、にんじん かっとうわかれ	しょうゆ、かつおこんぶだし じる
18	月	昼食 おやつ	御飯 ブリの照り焼き 昆布の煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁 ふかしいも 牛乳	こめ さとう さとう	ぶり あぶらあげ こめみそ	しょうが にんじん、だいこん、きざみこんぶ きゃべつ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、しょくえん、かつおこんぶだし じる
19	火	昼食 おやつ	☆三ツッキング☆ おにぎり 豚汁 バナナ 焼きそば お茶	こめ さつまいも、いたこんにゅく	ぶたともにく、こめみそ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう ばなな、りんご きゃべつ、もやし、にんじん	しょうゆ、しょくえん、かつおこんぶだし じる、やきそば そーす、こしょ う
20	水	昼食 おやつ	ロールパン ミートローフ プロッコリーのサラダ オニオンスープ おはぎ お茶	ろーるパン ぱんこ まよねーず	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう つなかん	たまねぎ、にんじん、こーん ぶろっこりー、かりふらわー ^{タマネギ}	けちやっぷ、う すたーそーす、 こんそめ、しょくえん、こしょ う
21	木	昼食 おやつ	御飯 にらじゃが 三食ナムル 春雨スープ パイシーケーキ 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら はるさめ、かたくりこ ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたひきにく	たまねぎ、にら もやし、きゅうり、にんじん にら はいんかん	がらすーぶ、 しょうゆ、しょくえん、かつお こんぶだし じる
22	金	昼食 おやつ	御飯 ポークチャップ マカロニサラダ ポトフ風スープ ドーナツ 牛乳	こめ まかろに、まよねーず じゃがいも ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたともにく はむ ペーこん どうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、びーまん きゅうり たまねぎ	けちやっぷ、う すたーそーす、 こんそめ、しょくえん、こしょ う
23	土	昼食 おやつ	ナボリタンスパゲッティ キャベツと人参のサラダ コンソメスープ ココアケーキ 牛乳	すばげてい まよねーず	ういんなー	たまねぎ、びーまん きゃべつ、にんじん たまねぎ、にんじん	けちやっぷ、 しょくえん、こ しょ、こんそ め、ここあ
25	月	昼食 おやつ	御飯 筑前煮 和風サラダ わかめと麸のみそ汁 ジャムパジ 牛乳	こめ いたこんにゅく、さとう さとう やきふ じょくばん	とりもにく かつおぶし こめみそ ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、れんこん、しいたけ れたす、きゃべつ、きゅうり かっとうわかれ いちごじゅむ	す、しょうゆ、 しょくえん、かつ おこんぶだし じ
26	火	昼食 おやつ	マー婆ー丼 白菜のごま和え わかめスープ 豆乳麦茶プリン 牛乳	こめ、さとう、かたくりこ ごま、さとう ごま、ごまあぶら ぐらにゅうとう	もめんどうふ、ぶたひきにく、あかみそ、こめみそ とうにゅう、ぎなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ねぎ、しょうが はくさい、ほうれんそう、にんじん かっとうわかれ かんてん	しょうゆ、がら すーぶ、しょく えん
27	水	昼食 おやつ	御飯 たらのピザ風焼き プロッコリーとカリフラワーのマヨ和え 野菜スープ フルーツヨーグルト 牛乳	こめ まよねーず	たら、ピザようちーす つなかん	ぶろっこりー、にんじん、かりふらわー ^{きゃべつ、にんじん、こーん} はいんかん、みかんかん、ばなな	けちやっぷ、 しょくえん、こ しょ、こんそ め
28	木	昼食 おやつ	御飯 豚かつ ひじきの煮物 大根とわかめのみそ汁 ホットケーキ 牛乳	こめ ぱんこ、こむぎこ、あぶら さとう、いたこんにゅく ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたひれにく あぶらあげ こめみそ どうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、ひじき、きぬさや だいこん、かっとうわかれ いちごじゅむ	けちやっぷ、う すたーそーす、 しょくえん、 しょうゆ、す、 かつおこんぶだ じ