

2月献立表

仁川ウエル保育園

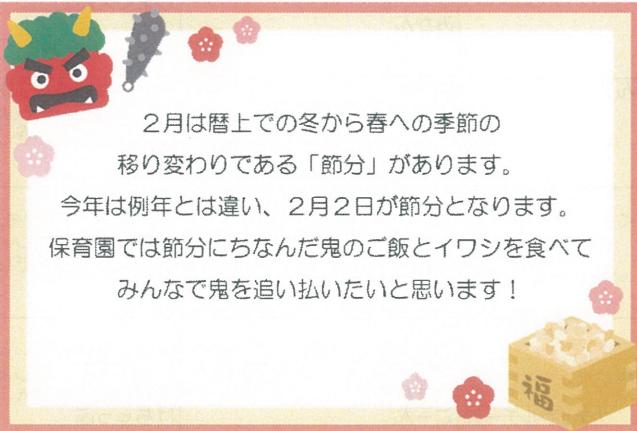
日	曜日	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1月	月	昼食 <small>午後おやつ</small>	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐とほうれん草のすまし汁 りんご	こめ あぶら、まよねーず、さとう さとう	さけ、こめみそ きぬごしどうふ	きゅべつ、しめじ、えのき、もやし、にんじん ほうれんそう、ねぎ りんご	しょうゆ、しょくえん、こしょう かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しょくえん
			コーンチーズパン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう、ナチュラルチーズ、こなちーず ぎゅうにゅう	こーん	
2月	火	昼食 <small>午後おやつ</small>	☆彌節分☆彌 赤鬼ライス 鰯のフライ ようが：さわらのフライ ミニストローネ のり巻き お茶	こめ はんこ、こーんふれーく、こむぎこ、あぶら、さとう ばんこ、こむぎこ、あぶら、さとう じゃがいも	たまご いわし さわら ペーこん	たまねぎ、にんじん、やきのり ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん やきのり、きゅうり	けちゃっぶ、こんそめ、しょくえん けちゃっぶ、うすだーそーす、しょくえん、こしょう けちゃっぶ、うすだーそーす、しょくえん、こしょう こんそめ、しょくえん、こしょう す、さとう、しょくえん
			御飯 すき焼き プロッコリーのおかかあえ きのこ汁 いももち 牛乳	こめ しらたき、さとう、あぶら、やきふ さとう	やきどうふ、ぎゅうももにく かつおぶし こめみそ	はくさい、しろねぎ ぶろっこりー、にんじん しめじ、えのき、ねぎ あおのり	しょうゆ しょうゆ、かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる しょうゆ、しょくえん
3月	水	昼食 <small>午後おやつ</small>	ミートスパゲッティ チンゲン菜とコーンの和え物 じゃがいものコンソメスープ ツナの炊き込みご飯 お茶	スパゲティ、おりーぶゆ、さとう さとう、ごまあぶら じゃがいも	ぶたひきにく ハム	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん ちんげんさい、にんじん、こーん たまねぎ にんじん	けちゃっぶ、こんそめ、うすだーそーす しょうゆ、す こんそめ、バセリ粉、しょくえん、こしょう しょうゆ、しょくえん
			カレーライス フレンチサラダ チーズ オレンジ さつまいもクッキー 牛乳	こめ、じゃがいも さとう、おりーぶゆ	ぶたももにく つなみずにかん キャンディーチーズ	たまねぎ、にんじん きゅべつ、きゅうり、にんじん オレンジ	かれーるう す、しょくえん、こしょう
4月	木	昼食 <small>午後おやつ</small>	和風うどん ほうれん草のお浸し りんご	干しうどん さとう	とりももにく かつおぶし	はくさい、にんじん ほうれんそう、にんじん、きゅべつ りんご	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しょくえん しょうゆ
			鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		しょくえん
5月	金	昼食 <small>午後おやつ</small>	ごま入りホットケーキ 牛乳	こめ こむぎこ、ぐらにゅうとう、さつまいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん むえんばたー ぎゅうにゅう	
			和風うどん ほうれん草のお浸し りんご	干しうどん さとう	とりももにく かつおぶし	はくさい、にんじん ほうれんそう、にんじん、きゅべつ りんご	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しょくえん しょうゆ
6月	土	昼食 <small>午後おやつ</small>	鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		しょくえん
			御飯 チーズハンバーグ れんこんとほうれん草のソテー コンソメスープ	こめ ぱんこ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、チーズ、とうにゅう ペーこん、むえんばたー	たまねぎ、びーまん ほうれんそう、れんこん、こーん たまねぎ	けちゃっぶ、うすだーそーす、しょくえん、こしょう しょくえん、しょうゆ こんそめ、しょくえん、こしょう、バセリ粉
8月	月	昼食 <small>午後おやつ</small>	ごま入りホットケーキ 牛乳	じゃがいも ほっとけーきこ、こま	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ、びーまん ほうれんそう、れんこん、こーん たまねぎ	
			五目炊き込みご飯 ブリの照り焼き 白菜のこま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	こめ、さとう さとう さとう、こま	とりももにく、あぶらあげ ぶり しらすぼし こめみそ むえんばたー	にんじん、ごぼう、きぬさや しょうが はくさい、にんじん たまねぎ、かっとわかめ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ しょくえん、かつお・こんぶだしじる しょくえん、かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる ここあ
10月	水	昼食 <small>午後おやつ</small>	ロールパン チキンソテー 大根と豆のサラダ コーンスープ ゆかりおにぎり お茶	ロールパン まよねーず	とりももにく だいすみずにかんづめ とうにゅう	きゅうり、にんじん、だいこん 夷ごしこーン、たまねぎ、こーん	がらすーぶ、しょくえん、こしょう しょくえん、しょくえん、こしょう こんそめ、しょくえん、バセリ粉 ゆかり
			★豚汁クッキング(たいよう)★ 豚汁 おにぎり みかん ショガーバイ 牛乳	いたこにゃく、ごまあぶら こめ	ぶたももにく、こめみそ、あぶらあげ	にんじん、はくさい、さつまいも、ごぼう、ねぎ みかん	かつお・こんぶだしじる しょくえん
12月	金	昼食 <small>午後おやつ</small>	ツナピラフ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ ストロベリーヨーグルト 牛乳	パイ皮、ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	こーん きゅべつ、にんじん たまねぎ いちごジャム	こんそめ、バセリ粉 しょくえん、こしょう こんそめ、しょくえん、こしょう
			御飯 牛肉のしぐれ煮 小松菜とキャベツのごまあえ わかめと麸のみそ汁 バナナケーキ 牛乳	こめ しらたき、さとう さとう、すりこま やきふ	ぎゅうももにく こめみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、しろねぎ、しょが こまつな、もやし、きゅべつ かっとわかめ ばなな	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ しょくえん、かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる
13月	土	昼食 <small>午後おやつ</small>	ツナピラフ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ ストロベリーヨーグルト 牛乳	こめ まよねーず	つなみずにかん ういんない よーぐるど ぎゅうにゅう	こーん きゅべつ、にんじん たまねぎ いちごジャム	こんそめ、バセリ粉 しょくえん、こしょう こんそめ、しょくえん、こしょう
			御飯 牛肉のしぐれ煮 小松菜とキャベツのごまあえ わかめと麸のみそ汁 バナナケーキ 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう		
15月	月	昼食 <small>午後おやつ</small>	御飯 牛肉のしぐれ煮 小松菜とキャベツのごまあえ わかめと麸のみそ汁 バナナケーキ 牛乳	こめ しらたき、さとう さとう、すりこま やきふ	ぎゅうももにく こめみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、しろねぎ、しょが こまつな、もやし、きゅべつ かっとわかめ ばなな	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ しょくえん、かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる
			御飯 ポークチャップ プロッコリーとカリフラワーのマヨ和え ボトル風スープ ツナコーンピザ 牛乳	こめ まよねーず じゃがいも ぎょうざのかわ	ぶたももにく つなみずにかん ういんない つなみずにかん、ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、びーまん ぶろっこりー、かりふらわー たまねぎ こーん	けちゃっぶ、うすだーそーす、しょくえん、こしょう しょくえん、こしょう こんそめ、しょくえん、こしょう けちゃっぶ

17	水	御飯 白身魚の磯辺揚げ れんこんのきんぴら さつまいもとたまねぎのみそ汁 ★うどんクッキング(はなめ)★ 五目うどん お茶	こめ こむぎこ さとう、あぶら、ごまあぶら さつまいも	たら こめみそ	あおさ れんこん、にんじん、こまつな たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、しょくえん しょうゆ かつお・こんぶだしのじる
		年齢区分	干しうどん、さとう	とりももにく、あぶらあげ	ねぎ、にんじん、はくさい	かつお・こんぶだしのじる、しょうゆ、しょくえん
18	木	御飯 豚のしょうが焼き コールスローサラダ かぶのみそ汁 きなこ揚げパン 牛乳	こめ さとう まよねーず	ぶたももにく こめみそ	たまねぎ、しょうが きやべつ、きゅうり、こーん、にんじん かぶ	しょうゆ しょくえん、こしょう かつお・こんぶだしのじる しょくえん
		年齢区分	ロールパン、あぶら、さとう	きなこ ぎゅうにゅう		
19	金	三色丼 切り干し大根の中華和え 豆腐とちくわのすまし汁 りんごのコンポート 牛乳	こめ、さとう、あぶら さとう、こまあぶら さとう ぐらにゅうとう	たまご、とりひにく つなかん きぬごしどうふ、ちくわ	ほうれんそう、しょうが こまつな、にんじん、きりほしたいこん かっとわかめ りんこ、れもんかじゅう	しょうゆ、しょくえん しょうゆ、す、がらすーぶ かつお・こんぶだしのじる、しょうゆ、しょくえん
		年齢区分	豚丼 白菜と人参のごま和え わかめと麸のみそ汁 ふかし芋 牛乳	こめ、さとう すりごま、さとう やきふ さつまいも	ぶたももにく こめみそ	たまねぎ はくさい、にんじん かっとわかめ
20	土	わかめごはん 鶏の唐揚げ 三色野菜のおかか和え かきたま汁 おはぎ 牛乳	こめ かたくりこ、あぶら さとう さとう	とりももにく かつおぶし たまご	かっとわかめ しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ	しょくえん しょうゆ しょうゆ かつお・こんぶだしのじる、しょうゆ、しょくえん
		年齢区分	もちごめ、こめ、さとう	こしあん、きなこ ぎゅうにゅう		しょくえん
22	月	御飯 たらのピザ風焼き マカロニサラダ かぼちゃと揚げのみそ汁 ☆彡かみかみおやつ☆彡 りんご いりこ 牛乳	こめ まかろに、まよねーず	たら、びざようちーす ハム あぶらあげ、こめみそ	たまねぎ きゅうり かぼちゃ、ねぎ	けちゃっぷ、しょくえん しょくえん、こしょう かつお・こんぶだしのじる
		年齢区分		いりこ ぎゅうにゅう	りんご	
24	水	御飯 筑前煮 ブロックコリーのごま酢和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 さつまいものレモン煮 牛乳	こめ いたこんにゃく、さとう すりごま、さとう	とりももにく こめみそ	だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、かっとわかめ れもんかじゅう、レモン	かつお・こんぶだしのじる、しょうゆ かつお・こんぶだしのじる、しょうゆ、す かつお・こんぶだしのじる しょくえん
		年齢区分	さつまいも、さとう			
25	木	マーボー丼 わかめの中華サラダ ニラとしめじのスープ フルーツサンド 牛乳	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま ごまあぶら、かたくりこ しょくばん、ぐらにゅうとう	ぶたひにく、もめんどうふ、赤味噌、こめみそ	たまねぎ、びーまん、しょうが きやべつ、もやし、にんじん、かっとわかめ しめじ、たまねぎ、にら ばなな、みかん缶、いちご	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、がらすーぶ、しょくえん
		年齢区分		なまくりーむ ぎゅうにゅう		
27	金	コーンケチャップライス キャベツと人参のサラダ ワインナーと玉ねぎのスープ ココアケーキ 牛乳	こめ まよねーず	つなみずにかん ういんなー とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、こーん きやべつ、にんじん たまねぎ	けちゃっぷ、こんそめ、しょくえん しょくえん、こしょう こんそめ、しょくえん、ハセリ粉、こしょう ここあ
		年齢区分	ほっかけーこ、ぐらにゅうとう			

調理室からのおたより

まだまだ寒さや乾燥が気になる季節。

引き続き感染症対策に気をつけて、寒さに負けず
元気に過ごしましょう。



2月が旬の食材

はくさい・ブロッコリー・カリフラワー
こまつな・れんこん・だいこん・かぶ など

2月の献立に取り入れています。
旬の食材には感染症予防にも役立つ栄養素が沢山入っています。
ご家庭でも積極的に取り入れてみて下さい♪



12日はたいよう組さんと豚汁クッキング、
17日ははなめ組さんと
おやつのうどんクッキングを行います。
豚汁には園の畑で
子供たちが育ってくれたお野菜も使います。
どんなお野菜が育っているか楽しみですね♪

