

乳児(ひよこ・あひる・あかみ), 幼児(もも・き・あおみ)

# 献立表 2 がつ

暦の上では2月4日に立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。  
風邪や様々なウイルスに負けず"元気"に通じすには食事が大切です。バランスよく  
いろいろなものを食べるようにしましょう。 \*は青ごみのリクエストメニューです。

	① 14・28	② 1・15	③ 2・16	④ 3・17	⑤ 4・18	⑥ 5・19
献立	*鶏のからあげ ~カレー風味~ スパゲティサラダ コンソメスープ	パイルコキ いごりナムル 中華スープ	*豆腐ハンバーグ ステーキ野菜 ~味噌汁添え~ みそ汁	④ さばの塩焼き ⑤ いわしの塩焼き 五目きんぴら すまし汁	*ハヤ菜 *春雨サラダ	鶏肉と小松菜の クリームライス(乳) クリーム煮(乳) パプリカのマリネ
材料	パン 乳幼 鶏肉 45 65 片栗粉 3 5 油 7 10 (しょうゆ, 酒, カレー粉) スパゲティ 8 12 きゅうり 6 8 人参 3 4 シーチキン 5 7 コーン 3 4 (マドレ, 塩) れんこん 8 10 ごぼう 4 5 人参 5 6 玉ねぎ 10 15 かぼち 10 15 (コンソメ, 塩)	ごはん 乳幼 牛肉 30 45 玉ねぎ 25 35 人参 7 10 ヒロマン 6 8 しめじ 3 5 キャベツ 4 7 にんにく, 土佐姜 (しょうゆ, 砂糖, 酒, コマ) 大もやし 15 20 ほうれん草 15 20 赤パプリカ 5 7 黄パプリカ 5 7 ごま 0.7 1 (しょうゆ, コマ油) ピーマン 6 8 人参 5 7 コーン 3 4 玉ねぎ 0.7 1	ごはん 乳幼 合挽きミンチ 30 40 豆腐 30 40 玉ねぎ 10 15 ひじき 0.3 0.5 パン粉 5 6 (塩, ケチャップ, 砂糖) 大根 15 20 人参 15 20 じゃがいも 18 25 ブロッコリー 15 20 (白味噌, マドレ, おりん, 酒, 砂糖) なめこ 7 10 わかめ 0.3 0.4 (味噌)	ごはん 乳幼 さばいわし 40 60 (塩) ごぼう 15 20 れんこん 10 15 人参 4 5 水煮大豆 7 10 絹さや 2 3 ごま 0.7 1 (酒, しょうゆ, おりん, 砂糖) 玉ねぎ 15 20 人参 5 7 ふ 0.7 1 ほうれん草 7 10 (酒, おりん, しょうゆ, 塩)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 25 35 人参 6 8 もやし 15 20 しめじ 4 6 マッシュルーム 4 6 ちんげん菜 4 6 (鶏ガラスープ, 塩, 酒, しょうゆ, コマ油) 春雨 5 7.5 人参 4 5 きゅうり 4 6 黄パプリカ 4 5 園の夏かかん 4 4 (酢, 砂糖, 塩)	ごはん 乳幼 鶏肉 25 35 小松菜 20 30 玉ねぎ 18 25 人参 4 5 豆乳 10 15 コーンクリーム 8 10 米粉 1.8 2.5 (砂糖, 塩, 酒, 鶏ガラスープ, 油) 赤パプリカ 5 7 黄パプリカ 5 7 キャベツ 10 15 (酢, 砂糖, 塩, しょうゆ)
おやつ	五平もち, お茶 (米, 赤味噌, 三温糖, コマ, 酒, おりん, 油)	(鶏ガラスープ, 塩) *アップルパイ, 牛乳 (パイシート, リンゴ, バター, 砂糖, フレーン, オレズン)	*ポップコーン カリカリピーズ, 牛乳 (ポップコーン, 塩, 青のり, カレー粉, 豆乳, 油, 苺めんじょ)	ミルクフランス, 牛乳 フランスパンロール, 豆乳, 砂糖, ココア, コーンスターチ	さくさくまんまるクッキー, 牛乳 (おろしごの皮, バター, レモン, クラッシュ粉)	おせんべい, 果物 など お茶
献立	聖護院大根の ふろふきと菜の花 牛肉と玉ねぎの甘辛炒め すまし汁	魚ときのこの ホイロ焼き 具だくさんスープ	あ.たかみぞれ鍋 くだもの	*ホーワカレー 元気サラダ	*コーンコロック 白菜とほうれん草の 塩昆布和え みそ汁	ぎゅねうどん 小松菜としらすの おかか和え
材料	ごはん 乳幼 聖護院大根 65 85 (味噌, 赤味噌, 砂糖, おりん, 酒) 菜の花 5 7 牛肉 20 30 玉ねぎ 10 15 人参 5 7 (酒, おりん, しょうゆ, 砂糖) 豆腐 20 30 ごぼう 4 6 人参 5 7 えのき 3 5 (しょうゆ, 酒, おりん, 塩)	パン 乳幼 魚 40 60 玉ねぎ 15 20 人参 7 10 しめじ 5 7 えのき 5 7 まいたけ 5 7 ヒロマン 6 8 夏かかん果汁 (塩, しょうゆ, マドレ) じゃがいも 20 30 玉ねぎ 10 15 ブロッコリー 7 10 コーン 3 5 (コンソメ, 塩)	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 大根 15 20 白菜 20 30 水菜 15 20 白ねぎ 8 10 人参 15 20 油あげ 4 6 マロニー 8 10 (酒, おりん, 砂糖, しょうゆ, 塩) いよかん 1 りんご など	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 じゃがいも 40 60 人参 15 20 玉ねぎ 30 40 バター 3 4 小麦粉 6 8 カレー粉 0.2 0.3 スキムミルク 1 1.5 ヨーグルト 3 4 チーズ 1 2 (ケチャップ, 黒砂糖, 塩) キャベツ 20 30 人参 3 4 きゅうり 4 5 コーン 4 5 細切り昆布 0.2 0.3 花かつお (しょうゆ, 砂糖, 酢, 塩, 油)	ごはん 乳幼 合挽きミンチ 30 40 じゃがいも 40 60 コーン 8 10 小麦粉 4 6 パン粉 6 8 油 (砂糖, しょうゆ, 塩, おりん) 白菜 18 25 ほうれん草 18 25 人参 3 5 塩昆布 0.7 1 ふ 0.7 1 わかめ 0.3 0.4 (味噌)	ごはん 乳幼 うどん 40 60 油あげ 3 5 ねぎ 1 2 天かす 0.7 1 (昆布, 酒, おりん, 砂糖, 塩, しょうゆ) 小松菜 30 40 人参 3 4 しらすの 1 2 花かつお (しょうゆ)
おやつ	*ちんすこう, 牛乳 (小麦粉, 油, 黒砂糖, きび砂糖)	冬野菜炊き込みご飯 おにぎり, お茶 (米, 昆布, 鶏肉, 人参, 里芋, 塩, しょうゆ, 酒)	*スイートポテト, 牛乳 (さつまいも, 卵黄, バター, 砂糖, 牛乳, レーズン)	*肉まん, お茶 (合挽きミンチ, ニラ, 塩, 小麦粉, ベーキングパウダー, 砂糖, 油, 酒, しょうゆ, コマ油, 片栗粉)	きなこ豆腐ドーナツ, 牛乳 (米粉, 豆腐, 油, ベーキングパウダー, きなこ, 砂糖)	ビスケット, 果物 など お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。

2022.1.26 山/内保育園