

# いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

## 献立表



令和6年 2月号 石井手保育園

| 日  | 曜 | 朝のおやつ            | 献立名   | 午後のおやつ                | おもな材料                                  |                                       |   |
|----|---|------------------|---|-----------------------|--|---------------------------------------|---|
|    |   |                  |   |                       | 血や肉になるもの                               | 熱や力になるもの                              | 調子を整えるもの  |
| 1  | 木 | 牛乳<br>★ポップコーン    | なすのラザニア フレンチサラダ<br>焼きチーズコロッケ ヤクルト           | 牛乳<br>★カレー蒸しパン        | 牛乳 チーズ ロースハム<br>卵 ミンチ 粉 チーズ            | ごはん ジャがいも 片栗粉<br>パン粉 油 ケーキミックス        | 青しそ なす キャベツ 人参<br>玉ねぎ きゅうり 青しそ                  |
| 2  | 金 | 牛乳<br>クリームワッフル   | 鬼さんランチ みかん<br>ひじきご飯、ハンバーグ、つみれ汁              | 牛乳<br>節分ポーロ           | 牛乳 ハンバーグ チーズ<br>いわし団子 豆腐 油あげ スト みそ     | ごはん 油                                 | 玉ねぎ 人参 ピーマン みかん                                 |
| 3  | 土 | 牛乳<br>ビスケット      | 野菜たっぷりラーメン                                  |                       | 牛乳 豚肉                                  | めん 油                                  | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ<br>もやし ねぎ                      |
| 4  | 日 |                  |   |                       |  |                                       |   |
| 5  | 月 | 牛乳<br>★マカロニきな粉   | チキンハンバーグ マセドアンサラダ<br>ビーフンの明太子ソース いよかん       | 牛乳<br>★レースパンのフレンチトースト | 牛乳 とりミンチ 卵<br>みそ えび 明太子                | ごはん 油 ジャがいも<br>ビーフン パン粉 砂糖<br>バター 食パン | 玉ねぎ キャベツ 小葱 人参<br>きゅうり しめじ 小葱 いよかん              |
| 6  | 火 | 牛乳<br>★あずき入り蒸しパン | 魚のマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢のもの<br>鶏肉と大根の五目煮 ヤクルト   | 牛乳<br>ミニ今川焼           | 牛乳 卵 小豆 魚 鶏肉<br>厚揚げ 水煮大豆 ごま            | ごはん 油 小麦粉 こんにゃく<br>砂糖                 | 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり                                  |
| 7  | 水 | 牛乳<br>★カルピスカン    | ミートカレー<br>ちくわのみそマヨあえ オレンジ                   | 牛乳<br>★びっくり肉まん        | 牛乳 牛ミンチ ちくわ<br>豆腐 みそ 芽ひじき              | ごはん 油 砂糖 ケーキ<br>ミックス ジャがいも            | 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ<br>キャベツ オレンジ                   |
| 8  | 木 | 牛乳<br>★プリンケーキ    | カクテル卵焼き なめこと納豆の味噌汁<br>ジャがいものごまマヨネーズあえ ヤクルト  | 牛乳<br>★卵ドーナツ          | 牛乳 卵 鶏ミンチ 納豆<br>豆腐 わかめ ロースハム ごま        | ごはん 油 砂糖 ジャがいも<br>バター 小麦粉             | 玉ねぎ 人参 ピーマン 竹の子<br>小葱 きゅうり                      |
| 9  | 金 | 牛乳<br>バナナ        | 魚のフライ 小松菜のごまあえ<br>れんこんと豚肉のみそ炒め オレンジ         | 牛乳<br>★アップルパイ         | 牛乳 魚 卵 豚肉 みそ<br>ごま しらす かつ お節           | ごはん こんにゃく パン粉<br>砂糖                   | れんこん 人参 いんげん きゅうり<br>キャベツ りんご オレンジ              |
| 10 | 土 | 牛乳<br>おかき        | 肉うどん  |                       | 牛乳 牛肉 天ぷら スト<br>油あげ 卵                  | うどん 油                                 | ねぎ  |
| 11 | 日 |                  | <b>建国記念日</b>                                |                       |  |                                       |   |
| 12 | 月 |                  | <b>振替休日</b>                                 |                       |  |                                       |   |
| 13 | 火 | 牛乳<br>フルーチェ      | 厚揚げとブロッコリーの肉みそチーズ焼き<br>春雨のスープ 大根の和風サラダ ヤクルト | 牛乳<br>★きな粉揚げパン        | 牛乳 厚揚げ 鶏ミンチ<br>赤みそ ささみ ベーコン<br>豆腐 スト 卵 | ごはん 砂糖 コッペパン                          | ブロッコリー 大根 人参 レタス<br>玉ねぎ ほうれん草 生しいたけ             |
| 14 | 水 | 牛乳<br>★水ようかん     | ハートコロッケ れんこんマヨ炒め<br>スパゲティツナトマトソース みかん       | 牛乳<br>★ジャムケーキ         | 牛乳 ツナ ベーコン<br>卵                        | ごはん 油 スパゲティ<br>小麦粉 バター 砂糖             | 玉ねぎ 人参 水煮トマト パセリ<br>れんこん にんにく みかん               |
| 15 | 木 | 牛乳<br>ゼリー        | プリの照り焼き 切り干し大根のカレー風炒め<br>マカロニサラダ ヤクルト       | 牛乳<br>★おふラスク          | 牛乳 魚 ツナ 豚肉<br>卵                        | ごはん 小麦粉 マカロニ<br>砂糖 バター                | きゅうり 人参 キャベツ 切り干し大根<br>玉ねぎ もやし                  |
| 16 | 金 | 牛乳<br>バナナ        | 鶏肉のクラッカー焼き 小松菜のみそ汁<br>野菜入りチリコンカン オレンジ       | 牛乳<br>クリームパン          | 牛乳 鶏肉 牛ミンチ<br>水煮大豆 油揚げ みそ              | ごはん バター 砂糖 油<br>ジャがいも クリームパン          | 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ トマト<br>えのき 小松菜 人参 オレンジ            |
| 17 | 土 | 牛乳<br>せんべい       | たくあんと天かすのやみつきごはん<br>かき卵汁                    |                       | 牛乳 かしわ 豆腐 スト<br>卵 わかめ                  | ごはん                                   | 小葱 玉ねぎ 人参 ねぎ                                    |
| 18 | 日 |                  |   |                       |  |                                       |   |
| 19 | 月 | 牛乳<br>★ホットケーキ    | 大豆ハンバーグ 海藻サラダ<br>ひじきとさつまいもの甘煮 いよかん          | 牛乳<br>★チーズマフィン        | 牛乳 合挽肉 水煮大豆<br>卵 芽ひじき 油あげ<br>わかめ かまぼこ  | ごはん さつまいも<br>バター ケーキミックス              | 玉ねぎ 人参 きゅうり サニーレタス<br>いよかん                      |
| 20 | 火 | 牛乳<br>★オレンジ寒天    | 酢鶏 ワンタンスープ<br>ほうれん草入りオムレツ ヤクルト              | 牛乳<br>★じゃこトースト        | 牛乳 鶏肉 ロースハム<br>ベーコン ちりめん みそ            | ごはん 片栗粉 油 砂糖<br>食パン                   | しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>ほうれん草 パセリ                   |
| 21 | 水 | 牛乳<br>クッキー       | ゆで卵のピーマンカップ ブロッコリー<br>サーモンクリームパスタ オレンジ      | 牛乳<br>★マーマレード蒸しパン     | 牛乳 卵 鮭 プレスハム                           | ごはん 油 ケーキミックス<br>小麦粉 バター スパゲティ        | ブロッコリー 玉ねぎ 人参<br>いんげん オレンジ                      |
| 22 | 木 | 牛乳<br>★いもようかん    | はなっこりの天ぷら エビ団子のすまし汁<br>人参とごぼうのごまみそ煮 ヤクルト    | 牛乳<br>せんべい            | 牛乳 エビ団子 豆腐<br>ごま みそ                    | ごはん 小麦粉 片栗粉<br>こんにゃく 油 さつまいも          | はなっこり 人参 しめじ 玉ねぎ<br>生しいたけ ごぼう いんげん              |
| 23 | 金 |                  | <b>天皇誕生日</b>                                |                       |  |                                       |   |
| 24 | 土 |                  | <b>生活発表会</b>                                |                       |  |                                       |   |
| 25 | 日 |                  |   |                       |  |                                       |   |
| 26 | 月 | 牛乳<br>ミニたい焼き     | もちもちグラタン ひじきサラダ<br>高野豆腐の豆乳みそ汁 いよかん          | 牛乳<br>たこ焼き            | 牛乳 高野豆腐 明太子<br>芽ひじき ツナ みそ              | ごはん 油 もち ジャがいも                        | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ<br>きゅうり レタス いよかん               |
| 27 | 火 | 牛乳<br>★ちんすこう     | ハンバーグすき焼き風煮<br>野菜とカニの中華風炒め ヤクルト             | 牛乳<br>★おからチョコケーキ      | 牛乳 おから ハンバーグ<br>卵                      | ごはん 砂糖 小麦粉 油<br>さつまいも                 | 人参 ブロッコリー しめじ ピーマン<br>セロリ いんげん ねぎ               |
| 28 | 水 | 牛乳<br>★もも蒸しパン    | 冬野菜のカレー チキンナゲット<br>腸活サラダ オレンジ               | 牛乳<br>★ヨーグルトスコーン      | 牛乳 牛肉 卵 ヨーグルト<br>ごま                    | ごはん 砂糖 ジャがいも<br>ケーキミックス バター<br>油      | 玉ねぎ 人参 かぶ カリフラワー<br>ブロッコリー ごぼう れんこん<br>貝割菜 オレンジ |
| 29 | 木 | 牛乳<br>★わらびもち     | サーモンマリネ ほうれん草のおひたし<br>豚ミンチと春雨の炒め煮 ヤクルト      | 牛乳<br>★バナナマフィン        | 牛乳 鮭 豚ミンチ きな粉<br>スキムミルク                | ごはん 白玉粉 砂糖<br>バター 小麦粉                 | 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ<br>いんげん ほうれん草 しめじ<br>バナナ        |

★は手作りおやつです。 昼食の時は、毎日お茶がでます。 緑字は旬の食材です。 佐伯 恵里子