



# 2月の予定献立表

令和2年2月1日発行



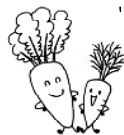
あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ		
		主食	副食	汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓		
1	土	〆飯	● 炊き込みご飯 ◆ 白菜の甘酢和え ★ 豚汁	鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・しょう油 白菜・ほうれん草・ちくわ・ごま・酢・砂糖 豚肉・豆腐・大根・人参・里芋・こんにやく・葱・いりこ・味噌	オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳	
3	月	〆飯	● 巻き寿司 ◆ 小松菜とコーンのごま和え ★ いわし団子汁	人参・ごぼう・かまぼこ・ほうれん草・卵・海苔・砂糖・しょう油 小松菜・キャベツ・ホールコーン・ごま・しょう油 いわし・生姜・卵・片栗粉・白菜・さつまいも・葱・味噌	バナナ	ヨーグルト 福豆	牛乳	
4	火	〆飯	● 鮭のちゃんちゃん焼き ◆ ひじき煮 ★ かき玉汁	鮭・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・味噌・しょう油 ひじき・大豆・人参・油揚げ・糸こんにやく・しょう油・砂糖 卵・じゃが芋・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	りんご	◇ メロンパン風トースト 食パン・小麦粉・マーガリン・砂糖 牛乳	牛乳	
5	水	麺	● きつねうどん ◆ かぼちゃのちりめん煮 ★ 大根サラダ	うどん・油揚げ・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・昆布・かつお節・しょう油 かぼちゃ・ちりめんじゃこ・しょう油・砂糖 大根・マグロの水煮・人参・わかめ・サラダ油・酢	みかん	◇ 牛飯おにぎり 米・牛肉・人参・ごぼう お茶	牛乳	
6	木	〆飯	● 厚揚げの味噌煮 ◆ ゆず風味酢もの ★ じゃが芋のすまし汁	厚揚げ・豚肉・人参・玉葱・青梗菜・味噌 かぶ・白菜・人参・かまぼこ・ゆず じゃが芋・しめじ・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ ぜんざい 小豆・白玉粉 お茶	牛乳	
7	金	納豆	● 鶏肉の照り焼き ◆ 大根の白和え ★ 麩のすまし汁	鶏肉・しょう油・じゃが芋・青のり 豆腐・大根・人参・ホールコーン・糸こんにやく・ごま・味噌・砂糖・しょう油 麩・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇ ごませんべい 小麦粉・強力粉・砂糖・ごま 牛乳	牛乳	
8	土	〆飯	● ツナとほろ丼 ◆ もやしの中華和え ★ 白菜スープ	マグロの水煮・卵・ほうれん草・砂糖・しょう油 もやし・人参・春雨・ロースハム・ごま・ごま油・酢 白菜・じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・しょう油	みかん	たいやき 牛乳	牛乳	
10	月	〆飯	● 炒り鶏 ◆ 切干大根の酢もの ★ わかめのすまし汁	鶏肉・うずら卵・里芋・人参・ごぼう・こんにやく・れんこん・干し椎茸・砂糖・しょう油 切干大根・人参・ホールコーン・小松菜・ごま・酢・砂糖 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	りんご	◇ ジャムサンド 食パン・いちごジャム 牛乳	牛乳	
12	水	麺	● あんかけ焼きそば ◆ 大豆サラダ ★ コーンスープ	中華麺・むきえび・いか・あさり・豚肉・玉葱・人参・もやし・白菜・葱・鶏ガラ・しょう油・片栗粉 大豆・フロッコリー・じゃが芋・ロースハム・マヨネーズ ホールコーン・玉葱・ほうれん草・コンソメ	バナナ	◇ ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳	
13	木	〆飯	● 肉豆腐 ◆ 菜果和え ★ 春菊のすまし汁	豆腐・牛肉・玉葱・人参・長葱・しょう油・砂糖 白菜・フロッコリー・りんご・水菜・レーズン・酢・砂糖 春菊・じゃが芋・玉葱・卵・いりこ・しょう油	みかん	◇ お好み焼き 小麦粉・豚肉・キャベツ・卵・長芋・マヨネーズ・かつお節 牛乳	牛乳	
14	金	〆飯	● ポークチャップ ◆ 青梗菜の磯和え ★ クリームシチュー	豚肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 青梗菜・白菜・人参・海苔・しょう油 鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・フロッコリー・バター・牛乳・小麦粉・コンソメ	オレンジ	◇ 人参黒みつ団子 白玉粉・人参・きな粉・黒糖 牛乳	牛乳	
15	土	〆飯	● エビピラフ ◆ コールスロー ★ ポトフ風スープ	むきえび・玉葱・人参・ホールコーン・バター・コンソメ キャベツ・人参・水菜・サラダ油・酢 じゃが芋・人参・ポークウインナー・玉葱・フロッコリー・コンソメ	バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳	
17	月	〆飯	● 豚大根 ◆ 小松菜のごま酢和え ★ すいとん	豚肉・大根・人参・こんにやく・生姜・しょう油・砂糖 小松菜・キャベツ・人参・ちくわ・ごま・酢・砂糖 小麦粉・スキムミルク・白菜・さつまいも・人参・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇ たらこおにぎり 米・たらこ お茶 肉まん	牛乳	
18	火	 弁当日					牛乳	牛乳
19	水	麺	● ミートスパゲティ ◆ かぼちゃサラダ ★ キャベツスープ	スパゲティ・合挽肉・玉葱・人参・ホールトマト・ケチャップ・コンソメ かぼちゃ・ロースハム・じゃが芋・フロッコリー・レーズン・マヨネーズ キャベツ・玉葱・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇ 十五穀梅おにぎり 十五穀米・梅干し お茶	牛乳	
20	木	赤飯	● 鶏肉の唐揚げ ◆ 春雨の酢もの ★ えのき茸のすまし汁	鶏肉・生姜・しょう油・小麦粉・卵・キャベツ 春雨・もやし・人参・ロースハム・小松菜・酢・砂糖 えのき茸・じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・しょう油	みかん	誕生ケーキ カステラ・いちご 牛乳	牛乳	
21	金	〆飯	● 豆腐の五目あんかけ ◆ 白菜のおかか和え ★ ニラ玉スープ	豆腐・鶏挽肉・人参・玉葱・えのき茸・水菜・片栗粉・しょう油 白菜・人参・ほうれん草・ホールコーン・かつお節・しょう油 ニラ・卵・玉葱・麩・鶏ガラ	りんご	◇ ポテトピザ じゃが芋・片栗粉・ケチャップ・ベーコン・玉葱・チーズ 牛乳	牛乳	
22	土	〆飯	● ビビンバ ◆ 里芋のどぼろ煮 ★ 白菜のすまし汁	牛肉・人参・もやし・ほうれん草・ごま・ごま油・しょう油 里芋・鶏挽肉・人参・大根・しょう油・砂糖 白菜・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳	
25	火	〆飯	● さわらの塩焼き ◆ ほうれん草の酢味噌和え ★ のっぺい汁	さわら・フロッコリー ほうれん草・しめじ・人参・ホールコーン・味噌・酢・砂糖 里芋・人参・大根・ごぼう・油揚げ・葱・いりこ・しょう油	みかん	◇ 甘納豆蒸しパン ミックス粉・甘納豆・牛乳 牛乳	牛乳	
26	水	麺	● 味噌ラーメン ◆ れんこんさんびら ★ フロッコリーの甘酢和え	中華麺・焼き豚・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・にんにく・生姜・鶏ガラ れんこん・ごぼう・人参・干し椎茸・しょう油・砂糖 フロッコリー・白菜・人参・わかめ・酢・砂糖	りんご	◇ ピラフおにぎり 米・ベーコン・玉葱・人参・ホールコーン・バター・コンソメ お茶	牛乳	
27	木	〆飯	● 豆腐ハンバーグ ◆ ほうれん草のごま和え ★ かぶの味噌汁	合挽肉・豆腐・玉葱・パン粉・卵・キャベツ・ケチャップ ほうれん草・白菜・人参・ごま・しょう油 かぶ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇ 焼き芋 さつまいも 牛乳	牛乳	
28	金	〆飯	● ビーフカレー ◆ ピクルス ★ 卵スープ	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ 大根・人参・フロッコリー・酢・砂糖 卵・えのき茸・玉葱・葱・いりこ・しょう油	りんご	◇ きな粉とごまのクッキー きな粉・小麦粉・卵・黒ごま 牛乳	牛乳	
29	土	〆飯	● 肉じゃが ◆ 納豆和え ★ わかめスープ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにやく・しょう油・砂糖 納豆・人参・もやし・ほうれん草・海苔・かつお節・しょう油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	みかん	ビスケット 牛乳	牛乳	

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は18日(火)です。

## 今月の旬



大根・人参・白菜・ほうれん草・フロッコリー・かぶ・小松菜・みかん





