



2月の予定献立表

令和5年1月31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	水	● 親子うどん ◆ 高野と切干大根の含め煮 ★ フロッコリーの甘酢和え	うどん・鶏肉・卵・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 高野豆腐・切干大根・油揚げ・人参・しょう油 フロッコリー・白菜・人参・わかめ・酢・砂糖		バナナ オレンジ	◇ 鶏とほろおにぎり 米・鶏挽肉 お茶	牛乳
2	木	● 肉豆腐 ◆ 小松菜のごま酢和え ★ 水菜のすまし汁	豆腐・牛肉・玉葱・人参・長葱・砂糖・しょう油 小松菜・キャベツ・人参・ちくわ・ごま・酢・砂糖 水菜・じゃが芋・玉葱・麩・いりこ・しょう油		りんご	◇ 餃子ピザ 餃子の皮・ベーコン・マヨネーズ・チーズ 牛乳	牛乳
3	金	● 巻きずし ◆ 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・酢・砂糖・しょう油 小松菜・キャベツ・コーン・ごま・しょう油 いわし・生姜・卵・片栗粉・白菜・さつま芋・葱・味噌		りんご	◇ 麩のラスク 麩・バター・砂糖 牛乳	牛乳
4	土	● ひじきの炊き込みご飯 ◆ じゃが芋の田舎煮 ★ 豚汁	ひじき・鶏肉・油揚げ・人参・しょう油 じゃが芋・人参・干し椎茸・さつま揚げ・砂糖・しょう油 豚肉・豆腐・大根・人参・しめじ・葱・いりこ・味噌		みかん	ドーナツ 牛乳	牛乳
6	月	● 豚肉の生姜煮 ◆ フロッコリーのおかか和え ★ 豆腐の味噌汁	豚肉・玉葱・生姜・しょう油・キャベツ フロッコリー・白菜・コーン・かつお節・しょう油 豆腐・玉葱・葱・麩・いりこ・味噌		オレンジ	◇ ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳
7	火	● 鮭のちゃんちゃん焼き ◆ れんこんのきんぴら ★ ほうれん草と卵のすまし汁	鮭・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・味噌 れんこん・人参・ごぼう・糸こんにゃく・しょう油 ほうれん草・玉葱・卵・じゃが芋・いりこ・しょう油		りんご	◇ ロッククッキー 小麦粉・バター・卵・砂糖・コーンフレーク 牛乳	牛乳
8	水	● たらこスパゲティ ◆ ごぼうサラダ ★ 白菜スープ	スパゲティ・たらこ・玉葱・人参・マッシュルーム・海苔・バター・しょう油 ごぼう・人参・水菜・マグロの水煮・ごま・マヨネーズ 白菜・じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・しょう油		バナナ	◇ おかかチーズおにぎり 米・かつお節・チーズ お茶	牛乳
9	木	● マーボー豆腐 ◆ もやしナムル ★ コーンスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・鶏ガラ・味噌・片栗粉 もやし・キャベツ・人参・ごま・ごま油・しょう油 コーン・玉葱・じゃが芋・ほうれん草・いりこ・しょう油		みかん	◇ メロンパントースト 食パン・小麦粉・マーガリン・砂糖 牛乳	牛乳
10	金	● チキンカレー ◆ 大根のツナサラダ ★ キャベツスープ	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・カレールウ 大根・マグロの水煮・人参・わかめ・サラダ油・酢 キャベツ・玉葱・水菜・いりこ・しょう油		バナナ	ヨーグルト クラッカー	牛乳
13	月	● ポークチャップ ◆ コールスロー ★ わかめスープ	豚肉・玉葱・トマト・ケチャップ・フロッコリー キャベツ・人参・水菜・サラダ油・酢 わかめ・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油		りんご	◇ ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶	牛乳
14	火	● ぶり大根 ◆ 納豆和え ★ じゃが芋の味噌汁	ぶり・大根・しょう油・砂糖 納豆・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・海苔・しょう油 じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・味噌		オレンジ	クリームパン 牛乳	牛乳
15	水	● チャーシュー麺 ◆ かぼちゃサラダ ★ 白菜の煮浸し	中華麺・焼き豚・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ かぼちゃ・ウインナー・じゃが芋・フロッコリー・マヨネーズ 白菜・小松菜・人参・油揚げ・しょう油・砂糖		バナナ	◇ 鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
16	木	● 台湾風唐揚げ ◆ ほうれん草の磯和え ★ かきたま汁	鶏肉・長葱・しょう油・酢・ごま油・キャベツ ほうれん草・白菜・人参・海苔・しょう油 卵・じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・しょう油		みかん	誕生ケーキ カステラ・りんご 牛乳	牛乳
17	金	● 豆腐の五目煮 ◆ ゆず風味酢もの ★ わかめのすまし汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・水菜・片栗粉・しょう油 かぶ・白菜・人参・かまぼこ・ゆず・酢・砂糖 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油		りんご	◇ フライドポテト じゃが芋・粉チーズ 牛乳	牛乳
18	土	● ピラフ ◆ グリーンサラダ ★ 切干大根スープ	米・ウインナー・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ キャベツ・ほうれん草・水菜・酢・サラダ油 切干大根・玉葱・人参・えのき茸・パセリ・コンソメ		オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳
20	月	● 豚肉の梅みそ焼き ◆ 白菜のおかか和え ★ けんちん汁	豚肉・味噌・マヨネーズ・しょう油・キャベツ 白菜・ほうれん草・人参・コーン・かつお節・しょう油 豆腐・里芋・油揚げ・人参・ごぼう・干し椎茸・葱・いりこ・しょう油		バナナ	◇ カルシウムおにぎり 米・しらす干し・小松菜・ごま お茶	牛乳
21	火	● さばの塩焼き ◆ ミルクおから ★ さつま芋の味噌汁	さば・ほうれん草・もやし・人参・海苔 おから・豚挽肉・玉葱・人参・チーズ・牛乳・葱・しょう油 さつま芋・玉葱・葱・いりこ・味噌		りんご	◇ ごませんべい ごま・小麦粉・強力粉・砂糖 牛乳	牛乳
22	水	弁当日				肉まん 牛乳	牛乳
24	金	● 豆腐のカレー煮 ◆ 菜果和え ★ 卵としめじのすまし汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・カレールウ 白菜・フロッコリー・りんご・水菜・酢・砂糖 卵・しめじ・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油		オレンジ	◇ 黒糖蒸しパン ミックス粉・黒糖・卵・牛乳 牛乳	牛乳
25	土	● 穴子丼 ◆ キャベツともやしのごま和え ★ じゃが芋とえのきのすまし汁	穴子・卵・ほうれん草・しょう油 キャベツ・もやし・人参・ごま・しょう油 じゃが芋・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・しょう油		バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
27	月	● 肉じゃが ◆ 三色ごま和え ★ かぶの味噌汁	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・しょう油・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 かぶ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌		みかん	◇ わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
28	火	● さわらのごま味噌焼き ◆ みぞれ和え ★ 麩のすまし汁	さわら・ごま・味噌・みりん・じゃが芋・青のり 大根・フロッコリー・白菜・人参・かまぼこ・酢・砂糖 麩・ほうれん草・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		バナナ	◇ 豆腐ドーナツ ミックス粉・絹ごし豆腐・卵・グラニュー糖 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、22日です。

今月の旬

フロッコリー・大根・白菜・ほうれん草・かぶ・小松菜・みかん