

2月の献立表 (3・4・5歳児)

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	木	ぶたにくのしょうがやき やさいぞえ、みそしる	たこやきふうじゃがいも ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、油揚げ、みそ、牛乳 いわし(煮干し)、鰹節、ベーコン	油、マヨドレッシング じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参 切干大根、もやし、ねぎ、青のり
2	金	たきごみごはん、めざし、すましじる はくさいのこんぶあえ、いちご	ぜつぶんまめ・かし ぎゅうにゅう	鶏肉、油揚げ、いわし、麩、鰹節 大豆(節分豆)、牛乳	砂糖	ごぼう、人参、椎茸、白菜、昆布 玉ねぎ、ねぎ、いちご
3	土		かし			
5	月	さわらのたつたあげ やさいぞえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	さわら、豆腐、鰹節、みそ、牛乳	片栗粉、油、マヨドレッシング	生姜、キャベツ、人参、えのきだけ ねぎ
6	火	NEW:チキンのアップルグリル ブロッコリーサラダ、かぶときのこのスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ツナ、牛乳	りんごジャム、マヨドレッシング	ブロッコリー、人参、かぶ しめじ、えのきだけ
7	水	マーボー豆腐、ごますあえ、みかん	くろういろ ようじぎゅうにゅう	豆腐、合いびき肉、油揚げ、牛乳、みそ	油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま 黒砂糖	椎茸、筍、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、生姜 にんにく、きゅうり、もやし、みかん
8	木	ちくぜんに、すましじる、バナナ	にんじんケーキ ようじぎゅうにゅう	牛肉、さつま揚げ、大豆、なると 鰹節、スキムミルク、牛乳	砂糖、小麦粉、バター	筍、ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸 いんげん、わかめ、ねぎ、バナナ
9	金	メンチカツ、やさいぞえ、みそしる	かし ミロミルク	豚肉(玉城産)、油揚げ、鰹節 みそ、スキムミルク	片栗粉、小麦粉、パン粉 マヨドレッシング	キャベツ、人参、きゅうり、トマト 大根、わかめ、ねぎ
10	土		かし			
13	火	チリコンカーン こまつなのひたし、りんご	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、大豆、牛乳	じゃがいも、油、ごま	玉ねぎ、にんにく、トマトジュース 人参、小松菜、コーン、りんご
14	水	わふうスパゲティ、ポパイスープ、バナナ	ココアむしパン ようじぎゅうにゅう	ベーコン、むきえび、牛乳	オリーブ油、バター、じゃがいも 小麦粉、砂糖、油	玉ねぎ、しめじ、人参、のり、コーン ほうれん草、バナナ
15	木	とりにくのからあげ ブロッコリーぞえ、ミネストローネ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ウィンナー、牛乳	片栗粉、油、じゃがいも マヨドレッシング	ブロッコリー、人参、玉ねぎ 生姜、キャベツ、ホールトマト
16	金	さけのしおやき、しらあえ、みそしる	にくまん ようじぎゅうにゅう	鮭、豆腐、油揚げ、いわし(煮干し) みそ、牛乳	砂糖、ごま、肉まん	ほうれん草、人参、椎茸、こんにゃく 玉ねぎ、しめじ、ねぎ
17	土		かし			
19	月	あますだんご、やさいぞえ、みそしる	かし ココアミルク	豚肉(玉城産)、鰹節、みそ スキムミルク	パン粉、砂糖、片栗粉 マヨドレッシング、じゃがいも	生姜、ねぎ、人参、玉ねぎ、キャベツ
20	火	おでんふう もやしのごますあえ、ミニゼリー	ふのラスク ようじぎゅうにゅう	鶏肉、さつま揚げ、鰹節、みそ 麩、牛乳	砂糖、ごま、バター、グラニュー糖	大根、人参、こんにゃく、こんぶ もやし、小松菜、しめじ
21	水	ビーフカレー、フルーツヨーグルト	かし やさいジュース	牛肉、ヨーグルト	じゃがいも、油、カレールウ 生クリーム、砂糖、野菜ジュース	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参 バナナ、みかん缶、パイン缶
22	木	さけのチャンチャンやき ほうれんそうのコーンあえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	鮭、みそ、麩、鰹節、牛乳	油、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、しめじ ほうれん草、コーン、わかめ
24	土		かし			
26	月	すきやきふうに、マカロニサラダ、いちご	かし ぎゅうにゅう	焼き豆腐、牛肉、麩、ハム、牛乳	油、砂糖、マカロニ、マヨドレッシング	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、椎茸 エリンギ、きゅうり、コーン、いちご
27	火	ポークケチャップ フレンチサラダ、バナナ	マッシュドーナツ ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、ハム、牛乳、卵	砂糖、バター、油、じゃがいも 小麦粉、片栗粉、粉砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり バナナ
28	水	タンドリーチキン にんじんサラダ、みそしる	きりほしたいこんのおのみやき ようじぎゅうにゅう	鶏肉、鰹節、みそ、豚肉(玉城産) 干しえび、牛乳	砂糖、片栗粉、油、小麦粉	にんにく、レモン、人参、きゅうり、キャベツ 干しぶどう、白菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、青のり
29	木	ぶりのにつけ ポテトサラダ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	ぶり、ハム、豆腐、鰹節、牛乳	砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング	人参、きゅうり、わかめ、ねぎ