

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	土		かし			
3	月	NEW:おにさんそぼろごはん だいすとかさかなのごまからめ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	ツナ、大豆、黒豆、しらす干し 花麩、鰹節、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、ごま、片栗粉 油、とんがりコーン	干し椎茸、人参、玉ねぎ、ねぎ
4	火	ふたにくのしょうがやき、やさいそえ、みそしる	かし ミロミルク	豚肉(玉城産)、油揚げ、みそ いわし(煮干し)、ミロ、脱脂粉乳	油、マヨドレッシング	玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参 切干大根、もやし、ねぎ
5	水	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	たこやきふうじゃがいも ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ツナ、ベーコン、鰹節、牛乳	りんごジャム、マヨドレッシング 油、じゃがいも、片栗粉	ブロッコリー、人参、かぶ、しめじ えのきだけ、ねぎ、キャベツ、青のり
6	木	チリコンカーン こまつなのおひたし、りんご	くろういろ ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、大豆、油揚げ 鰹節、牛乳	じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、トマトジュース 小松菜、りんご
7	金	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、豆腐、鰹節、牛乳	油、砂糖	キャベツ、人参、しめじ、玉ねぎ、ねぎ ほうれん草、コーン、わかめ
8	土		かし			
10	月	ちくぜんに、かきたまじる、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、卵、なると 鰹節、脱脂粉乳、牛乳	砂糖、小麦粉、バター	筍、人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸 いんげん、わかめ、ねぎ、バナナ
12	水	メンチカツ、ブロッコリーそえ みそしる	かし ミロミルク	合びき肉、油揚げ、鰹節、みそ ミロ、脱脂粉乳	片栗粉、小麦粉、パン粉、油 マヨドレッシング	キャベツ、人参、ブロッコリー 大根、わかめ、ねぎ
13	木	NEW:さんまのかばやきどん、すましじる みかん	かし まめびよ	さんま、鰹節、豆腐、まめびよ	米、片栗粉、油、砂糖、いりごま	白菜、ねぎ、玉ねぎ、人参、みかん
14	金	ポークカレー、フレンチサラダ、いちご	チョコチップクッキー ようじぎゅうにゅう	豚肉、ハム、牛乳	カレールー、じゃがいも、砂糖、小麦粉 油、バター、チョコチップ	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参 キャベツ、きゅうり
15	土		かし			
17	月	あますだんご、やさいそえ、みそしる	かし ココアミルク	豚肉(玉城産)、豆腐、鰹節 みそ、脱脂粉乳	じゃがいも、片栗粉、ココア、砂糖	生姜、ねぎ、人参、玉ねぎ、キャベツ 大根
18	火	さけのしおやき、もやしのごまあえ、けんちんじる	あずきむしばん ようじぎゅうにゅう	鮭、鶏肉、油揚げ、鰹節、豆乳、牛乳	ごま、砂糖、小麦粉、つぶあん、油	もやし、人参、小松菜、大根、ごぼう ねぎ、里芋、こんにゃく
19	水	とりにくのからあげ やさいのゆかりあえ、ミネストローネ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ウインナー、牛乳 	片栗粉、油、じゃがいも 	生姜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参 ほうれん草、ホールトマト、しそふりかけ
20	木	ぶりのにつけ、しらあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	ぶり、豆腐、いわし(煮干し) 油揚げ、みそ、牛乳	砂糖、ごま 	ほうれん草、人参、干し椎茸、こんにゃく 玉ねぎ、しめじ、ねぎ
21	金	NEW:ベーコンときのこのクリームスパゲティ コンソメスープ、バナナ	かし ジョア	ベーコン、牛乳、ジョア	スパゲティ、油、バター、小麦粉 じゃがいも	エリンギ、しめじ、玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、コーン、人参、バナナ
22	土		かし			
25	火	さわらのたつたあげ きりぼしだいこんのサラダ、みそしる	ふのラスク ようじぎゅうにゅう	さわら、豆腐、鰹節、みそ、牛乳 	片栗粉、油、ごま油、砂糖、麩 バター、グラニュー糖	生姜、切干大根、きゅうり、キャベツ 人参、わかめ、ねぎ
26	水	えびチャーハン、ハンサンスウ、ちゅうかスープ	かし ぎゅうにゅう	むきえび、ハム、豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま油、春雨	玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり えのきだけ、チンゲン菜
27	木	タンドリーチキン マカロニサラダ、みそしる	マッシュドーナツ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ハム、鰹節、みそ、牛乳	砂糖、片栗粉、マカロニ、じゃがいも マヨドレッシング、小麦粉、バター	にんにく、レモン汁、きゅうり、人参 コーン、白菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ
28	金	すきやきふう ごまだれサラダ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	牛肉、焼き豆腐、牛乳	麩、油、砂糖、ごま 	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、エリンギ 干し椎茸、きゅうり、もやし、バナナ