



2月の献立表



令和4年2月発行

あさひ子ども園



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、もやし、人参、醤油、刻みのり] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、グラニュー糖]	ご飯 鶏ささみの天ぷら [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油] ★春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 白菜のすまし汁 [白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、いりこ、醤油、塩] 豆腐ブラウニー 牛乳 [豆腐、ミックス粉、ココア、牛乳、油、砂糖]	★鬼弁 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく、刻みのり、グリーンピース、でんぶ、とんがりコーン] 鬼が島サラダ [さつま芋、じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、醤油、マヨネーズ] 黄金汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 青鬼ゼリー 牛乳 [寒天、砂糖、クレープソース、生クリーム、レーズン、ビスケット]	ナポリタンスパゲティ [スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウィンナー、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 おかかおにぎり [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳	里芋ご飯 [米、里芋、油揚げ、人参、酒、塩、醤油、しらす干し、昆布、ごま、鶏肉] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳	
	7日(月) ご飯 ★鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] 白菜の和え物 [白菜、人参、きゅうり、竹輪、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし]	8日(火) ご飯 じゃが芋の味噌煮 [鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、味噌、みりん] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	9日(水) ご飯 パトウのコーンマヨ焼き [パトウ、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] 大根の味噌汁 [大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、油揚げ、いりこ、味噌]	10日(木) ご飯 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、ねぎ、玉ねぎ、塩、油、ケチャップ] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]	11日(金) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 建国記念の日 </div>	12日(土) 鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、鶏がらだし、塩] しめじのスープ [しめじ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳
おやつ	りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	甘納豆の蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、牛乳、甘納豆、ほうれん草、レーズン]	★アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	★手作りメロンパン 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]		
	14日(月) ★塩ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、薄口醤油、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、ごま] 果物	15日(火) ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ★ミルクおから [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、酒、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] 白菜スープ [白菜、玉ねぎ、人参、春雨、醤油、塩、鶏がらだし]	16日(水) 中華丼 [米、豚肉、白菜、エビ、干し椎茸、玉ねぎ、人参、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] もやしのごま酢和え [もやし、きゅうり、人参、ごま、酢、砂糖、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 果物	17日(木) ご飯 ★いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	18日(金) ご飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き [豆腐、ねぎ、チーズ、味噌、砂糖、みりん、醤油] 切干大根の煮物 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、コンソメ]	19日(土) カレーピラフ [米、ウィンナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、塩、コンソメ、カレー粉] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳
おやつ	わかめおにぎり [米、わかめふりかけ、ごま] 牛乳	ピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ]	フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	人参蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、牛乳、人参、レーズン、チーズ]	カルシウムラスク 牛乳 [食パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	
	21日(月) 文字の教室 (たいよう) ご飯 アジのムニエル [アジ、塩、小麦粉、バター、油、酒] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	22日(火) 誕生会 ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] 白菜の味噌汁 [白菜、玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌]	23日(水) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 天皇誕生日 </div>	24日(木) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん、塩] 三色和え [キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ココア牛乳もち [牛乳、片栗粉、ココア、きな粉、塩、砂糖]	25日(金) フロギング教室 (たいよう) ★焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] ★コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳	26日(土) きのご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、しめじ、酒、薄口醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳
おやつ	黒ごまかりんどう 牛乳 [小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]	ドライフル 牛乳 [ミックス粉、牛乳、生クリーム、卵、白桃缶、黄桃缶、チョコソース、カラースプレー]				
	28日(月) カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] 白菜サラダ [白菜、パイン缶、きゅうり、レーズン、油、酢、塩、こしょう] 果物	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>旬の食材</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>白菜</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">鍋もののほか、漬けものや炒めものにも使われ、霜が降りて寒くなった頃に旬を迎えます。店で選ぶときは、葉がシャキッとしたものを選びましょう。カットされている場合は、断面が平らな方が新鮮です。熱や塩を加えるとかさが減り、たくさん食べることができます。</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">参考資料：いただきます ごちそうさま</p> </div>			28日(月) <div style="text-align: center;"> <p>リクエストメニュー</p> </div> <p>2月・3月はたいよう組さんのリクエストメニューを入れています。楽しみにしていて下さいね。リクエストメニューには★印をつけています。</p>	
おやつ	★フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]					

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★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