



# 2月の献立表



令和4年2月発行  
上府保育園

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
<b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [牛肉、豆腐、しめじ、人参、しらたき、大根、いんげん、砂糖、醤油] <b>三色酢の物</b> [キャベツ、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、えのき、玉葱、葱、いりこ、味噌] <b>★ジャムサンド</b> [食パン、いちごジャム] <b>牛乳</b>	<b>★けんちんうどん</b> [うどん、鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、油揚げ、葱、いりこ、塩、醤油] <b>ぶどう豆</b> [水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、コーン、人参、ごま、マヨネーズ、味噌] <b>果物</b> <b>恵方寿司</b> [米、酢、塩、砂糖、海苔、カニカマ、卵、きゅうり、ツナ、マヨネーズ]	<b>鬼さんライス</b> [米、コーン、コンソメ、塩、鶏ミンチ、醤油、ケチャップ、砂糖、生姜、とんがりコーン、卵] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、きゅうり、醤油、もやし、ゆかり粉] <b>豆乳汁</b> [豆乳、豆腐、人参、しめじ、さつま芋、玉葱、いりこ、大根、白葱、昆布、味噌] <b>鬼さんパンツのマドレーヌ</b> [ミックス粉、バター、砂糖、卵、牛乳、ココア]	<b>ご飯</b> <b>魚のごま味噌焼き</b> [バトウ、味噌、砂糖、醤油、みりん、ごま、トマト] <b>切干大根の含め煮</b> [切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油] <b>白菜のすまし汁</b> [白菜、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>ほうれん草団子</b> [ほうれん草、白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩] <b>牛乳</b>	<b>エビピラフ</b> [米、エビ、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、コーン、塩、こしょう、コンソメ、バター] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、玉葱、人参、塩、コンソメ、醤油] <b>果物</b> <b>菓子</b> 

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
<b>ロールパン</b> <b>グラタン</b> [鶏肉、玉葱、しめじ、牛乳、マカロニ、バター、小麦粉、ほうれん草、じゃが芋、コンソメ、チーズ、パン粉] <b>春雨サラダ</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、ごま油、醤油] <b>もやしのスープ</b> [もやし、しめじ、人参、塩、コーン] <b>わかめ、鶏がらだし</b> <b>果物</b> <b>★ヨーグルト和え</b> [ヨーグルト、バナナ、砂糖、みかん、スキムミルク] <b>ウエハース</b> <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐入り松風焼き</b> [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、酒、パン粉、砂糖、味噌、青のり、ごま、スキムミルク] <b>ほうれん草のおかか和え</b> [ほうれん草、人参、醤油、かつお節] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、玉葱、人参、味噌、わかめ、葱、いりこ] <b>★スイーツポテト</b> [さつま芋、バター、砂糖、スキムミルク] <b>牛乳</b>	<b>★ラーメン</b> [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葱、コーン、ごま油、こしょう、鶏がらだし、いりこ、生姜、塩] <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> [じゃが芋、豚ミンチ、人参、グリーンピース、砂糖、油、醤油、みりん] <b>ブロックリーのごま和え</b> [ブロックリー、人参、ごま、醤油] <b>果物</b> <b>チーズおにぎり</b> [米、チーズ、かつお節、みりん、醤油] <b>ウエハース</b> <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、人参、ハム、オリーブ油、塩] <b>★あさりの味噌汁</b> [あさり水煮、玉葱、人参、しめじ、葱、昆布、味噌] <b>★フライドポテト</b> [じゃが芋、油、塩] <b>牛乳</b>	<b>建国記念の日</b> 	<b>鶏そぼろ寿司</b> [米、昆布、酢、砂糖、塩、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、海苔、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、しめじ、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>菓子</b> 

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
<b>ご飯</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、こしょう、ブロックリー] <b>ミルクおから</b> [おから、豚ミンチ、玉葱、人参、チーズ、葱、油、砂糖、醤油、牛乳、塩] <b>冬野菜の煮込みスープ</b> [大根、白菜、白葱、人参、しめじ、コンソメ、塩] <b>フルーツ白玉</b> [白玉粉、豆腐、白桃、黄桃、みかん、バナナ、砂糖、食紅] <b>豆乳ウエハース</b> <b>牛乳</b>	<b>ブリ丼</b> [米、ブリ、にんにく、生姜、片栗粉、油、砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草、人参] <b>きのこの味噌汁</b> [椎茸、しめじ、えのき、葱、大根、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>きな粉ラスク</b> [食パン、きな粉、砂糖、マーガリン] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>ポークビーンズ</b> [水煮大豆、豚肉、人参、油、玉葱、じゃが芋、ケチャップ、トマト缶、塩、砂糖、醤油] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、人参、もやし、醤油] <b>ニラ卵スープ</b> [ニラ、卵、玉葱、白菜、醤油、鶏がらだし] <b>人参蒸しパン</b> [人参、ミックス粉] <b>牛乳</b>	<b>あんかけ焼きそば</b> [中華麺、豚肉、イカ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、塩、水煮大豆、にんにく、ごま油、干し椎茸、醤油、こしょう、鶏がらだし、片栗粉] <b>さつま芋のサラダ</b> [さつま芋、人参、いんげん、ごま、砂糖、醤油、塩] <b>チンゲン菜の味噌汁</b> [チンゲン菜、玉葱、しめじ、おつゆふ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>ゆかりおにぎり</b> [米、押し麦、ゆかり粉] <b>チーズ</b> <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の生姜煮</b> [サバ、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油、キャベツ] <b>ひじき煮</b> [ひじき、油揚げ、みりん、人参、砂糖、水煮大豆、醤油] <b>大根のすまし汁</b> [大根、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油] <b>菓子</b> 	<b>しめじご飯</b> [米、しめじ、鶏肉、ごぼう、人参、さつま揚げ、薄口醤油] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉葱、人参、葱、じゃが芋、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>菓子</b> 

21日(月)	22日(火) 誕生会	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
<b>★うすめ飯</b> [米、鶏肉、里芋、ごぼう、人参、椎茸、厚揚げ、醤油、みりん、片栗粉、かつお節、昆布] <b>キャベツのごま酢和え</b> [キャベツ、人参、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>じゃが芋の味噌汁</b> [じゃが芋、えのき、玉葱、葱、油揚げ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>フルーチェ</b> [フルーチェの素、牛乳] <b>クラッカー</b>	<b>ご飯</b> <b>サケカツ</b> [サケ、こしょう、パン粉、塩、天ぷら粉、バター] <b>三色和え</b> [白菜、人参、もやし、ごま、醤油] <b>マロニーのスープ</b> [マロニー、玉葱、人参、葱、しめじ、鶏がらだし、醤油] <b>南瓜のチーズケーキ</b> [南瓜、クリームチーズ、卵、生クリーム、グラニュー糖] <b>牛乳</b>	<b>天皇誕生日</b> 	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のマーマレード煮</b> [鶏肉、マーマレードジャム、にんにく、酒、醤油] <b>ほうれん草のコーン和え</b> [ほうれん草、人参、コーン、ごま、醤油] <b>五目味噌汁</b> [南瓜、玉葱、人参、ごぼう、葱、いりこ、味噌] <b>うどん(乳児組)</b> <b>手打ちうどん(幼児組)</b> [中力粉、塩、葱、天かす、海苔、めんつゆ]	<b>和風スパゲティ</b> [スパゲティ、ベーコン、塩、玉葱、あさり水煮、しめじ、人参、干し椎茸、ピーマン、醤油、こしょう、バター、海苔] <b>切干サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、もやし、酢、砂糖、醤油] <b>心のすまし汁</b> [おつゆふ、玉葱、人参、葱、えのき、塩、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>あんこパイ</b> [パイ生地、あんこ] <b>牛乳</b>	<b>チキンライス</b> [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、コンソメ、バター、ケチャップ、こしょう] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、人参、しめじ、塩、コーン、パセリ、コンソメ] <b>果物</b> <b>菓子</b> 

28日(月)

**野菜が甘い季節です** **はくちょう組のリクエストメニュー**

ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月2月がもっとも甘くなる時季です。野菜が寒から身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」と言われています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜を食べ、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

《給食》  
 ★ラーメン  
 ★あさりの味噌汁  
 ★うすめ飯  
 ★うどん

《おやつ》  
 ★ジャムサンド  
 ★スイーツポテト  
 ★ヨーグルト和え  
 (バナナ多め)

来月も楽しみにしててください！！