



# 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)

**ロールパン**  
**グラタン**  
[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]  
**春雨サラダ**  
[春雨、人参、きゅうり、酢、ごま油、醤油]  
**もやしのスープ**[もやし、しめじ、人参、塩、コーン、わかめ、鶏がらだし] **果物**  
**★ヨーグルト和え**  
[ヨーグルト、バナナ、砂糖、みかん、スキムミルク]  
**ウエハース**

おやつ

8日(火)

**ご飯**  
**豆腐入り松風焼き**  
 [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]  
**ほうれん草のおかか和え**  
 [ほうれん草、人参、醤油、かつお節]  
**なめこの味噌汁**  
 [なめこ、玉葱、人参、味噌、わかめ、葱、いりこ]  
**★スイートポテト**  
 [さつま芋、バター、砂糖、スキムミルク] **牛乳**

9日(水)

**★ラーメン**  
 [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]  
**じゃが芋のそぼろ煮**  
 [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]  
**ブロックリーのごま和え**  
 [ブロックリー、人参、ごま、醤油] **果物**  
**チーズおにぎり**  
 [米、チーズ、かつお節、みりん、醤油]  
**ウエハース**

10日(木)

**ご飯**  
**魚の塩焼き**  
 [サケ、塩]  
**マカロニサラダ**  
 [マカロニ、きゅうり、人参、ハム、オリーブ油、塩]  
**★あさりの味噌汁**  
 [あさり水煮、玉葱、人参、しめじ、葱、昆布、味噌]  
**★フライドポテト**  
 [じゃが芋、油、塩]  
**牛乳**

11日(金)

**建国記念の日**

12日(土)

**鶏そぼろ寿司**  
 [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]  
**豆腐のすまし汁**  
 [豆腐、しめじ、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油] **果物**  
**菓子**

14日(月)

**ご飯**  
**グリルチキン**  
 [鶏肉、塩、こしょう、ブロックリー]  
**ミルクおから**  
 [おから、豚ミンチ、玉葱、人参、チーズ、葱、油、砂糖、醤油、牛乳、塩]  
**冬野菜の煮込みスープ**  
 [大根、白菜、白葱、人参、しめじ、コンソメ、塩]  
**フルーツ白玉**  
 [白玉粉、豆腐、白桃、黄桃、みかん、バナナ、砂糖、食紅]  
**豆乳ウエハース**

おやつ

15日(火)

**ブリ丼**  
 [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]  
**きのこの味噌汁**  
 [椎茸、しめじ、えのき、葱、大根、いりこ、味噌] **果物**  
**きな粉ラスク**  
 [食パン、きな粉、砂糖、マーガリン] **牛乳**

16日(水)

**ご飯**  
**ポークビーンズ**  
 [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]  
**小松菜の和え物**  
 [小松菜、人参、もやし、醤油]  
**ニラ卵スープ**  
 [ニラ、卵、玉葱、白菜、醤油、鶏がらだし]  
**人参蒸しパン**  
 [人参、ミックス粉] **牛乳**

17日(木)

**あんかけ焼きそば**  
 [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]  
**さつま芋のサラダ**  
 [さつま芋、人参、いんげん、ごま、砂糖、醤油、塩]  
**チンゲン菜の味噌汁**  
 [チンゲン菜、玉葱、しめじ、おつゆふ、いりこ、味噌] **果物**  
**ゆかりおにぎり**  
 [米、押し麦、ゆかり粉]  
**チーズ**

18日(金)

**ご飯**  
**魚の生姜煮**  
 [サバ、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油、キャベツ]  
**ひじき煮**  
 [ひじき、油揚げ、みりん、人参、砂糖、水煮大豆、醤油]  
**大根のすまし汁**  
 [大根、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油]  
**菓子**

19日(土)

**しめじご飯**  
 [米、しめじ、鶏肉、ごぼう、人参、さつま揚げ、薄口醤油]  
**油揚げの味噌汁**  
 [油揚げ、玉葱、人参、葱、じゃが芋、いりこ、味噌] **果物**  
**菓子**

21日(月)

**★うずめ飯**  
 [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]  
**キャベツのごま酢和え**  
 [キャベツ、人参、ごま、酢、砂糖、醤油]  
**じゃが芋の味噌汁**  
 [じゃが芋、えのき、玉葱、葱、油揚げ、いりこ、味噌] **果物**  
**フルーチェ**  
 [フルーチェの素、牛乳]  
**クラッカー**

おやつ

22日(火) 誕生会

**ご飯**  
**サケカツ**  
 [サケ、こしょう、パン粉、塩、天ぷら粉、バター]  
**三色和え**  
 [白菜、人参、もやし、ごま、醤油]  
**マロニーのスープ**  
 [マロニー、玉葱、人参、葱、しめじ、鶏がらだし、醤油]  
**南瓜のチーズケーキ**  
 [南瓜、クリームチーズ、卵、生クリーム、グラニュー糖]  
**牛乳**

23日(水)

**天皇誕生日**

24日(木)

**ご飯**  
**鶏肉のマーメレード煮**  
 [鶏肉、マーメレードジャム、にんにく、酒、醤油]  
**ほうれん草のコーン和え**  
 [ほうれん草、人参、コーン、ごま、醤油]  
**五目味噌汁**  
 [南瓜、玉葱、人参、ごぼう、葱、いりこ、味噌]  
**うどん(乳児組)**  
**手打ちうどん(幼児組)**  
 [中力粉、塩、葱、天かす、海苔、めんつゆ]

25日(金)

**和風スパゲティ**  
 [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]  
**切干サラダ**  
 [切干大根、きゅうり、人参、もやし、酢、砂糖、醤油]  
**心のすまし汁**  
 [おつゆふ、玉葱、人参、葱、えのき、塩、いりこ、味噌] **果物**  
**あんこパイ**  
 [パイ生地、あんこ] **牛乳**

26日(土)

**チキンライス**  
 [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]  
**コンソメスープ**  
 [玉葱、人参、しめじ、塩、コーン、パセリ、コンソメ] **果物**  
**菓子**

28日(月)

**ご飯**  
**ささみの天ぷら**  
 [ささみ、梅干し、大葉、酒、天ぷら粉、生姜、油]  
**ほうれん草の磯和え**  
 [ほうれん草、もやし、人参、海苔、醤油]  
**白菜の味噌汁**  
 [白菜、えのき、椎茸、葱、人参、いりこ、味噌] **果物**  
**手作りクッキー**  
 [小麦粉、バター、砂糖、マーガリン] **牛乳**

おやつ

**野菜が甘い季節です**

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。

(いただきます ごちそうさま引用)

**はくちょう組のリクエストメニュー**

今月のリクエストメニューは・・・

《給食》

- ★ラーメン
- ★あさりの味噌汁
- ★うずめ飯
- ★うどん

《おやつ》

- ★ジャムサンド
- ★スイートポテト
- ★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！！