



2月献立表



令和5年2月発行

ながさわ子ども園

感染症が流行するシーズンです

冬はウイルス性の感染症が流行しやすいシーズンです。発熱や風邪症状のあるものと、嘔吐や下痢症状のあるものがあり、感染力が強いのも特徴です。お子さんに症状がないか、家族間で感染がないかなど確認しながら、注意して過ごしましょう。

（いただきますごちそうさま 参照）

1日(水)	2日(木)	3日(金) 豆まき会	4日(土)		
ご飯 鶏じゃがが 鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、こんにゃく、グリーンピース、油、砂糖、醤油 ごまサラダ 小松菜、きゃべつ、人参、もやし、ごま、酢、砂糖、塩、ごま油 白菜スープ 白菜、玉葱、かぶ、葱、鶏がらだし、塩 マカロニ安宿川(黒蜜かけ) マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖、牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ プリ、醤油、みりん、塩、にんにく、生姜、片栗粉、油、トマト 春雨サラダ 春雨、人参、ほうれん草、ちくわ、醤油、塩、スキムミルク、マヨネーズ コンソメスープ 玉葱、えのき、コーン、じゃが芋、パセリ、塩、コンソメ 芋ようかん さつま芋、砂糖、寒天、塩、牛乳	★鬼さんライス 米、鶏肉、人参、玉葱、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター、海苔、きゃべつ、菓子 ひじきと大豆の煮物 ひじき、大豆、こんにゃく、砂糖、醤油、油 とろみ汁 ごぼう、玉葱、白菜、里芋、葱、片栗粉、いりこ、塩、醤油 りんご ★鬼さんカップケーキ ミックス粉、卵、砂糖、油、牛乳、生クリーム、抹茶、ココア、菓子、牛乳	サバの炊き込みご飯 米、サバ、ごぼう、人参、しめじ、醤油 小松菜の味噌汁 小松菜、玉葱、人参、わかめ、味噌、いりこ みかん菓子 		
6日(月) 焼きそばパン ロールパン、焼きそば麺、豚肉、きゃべつ、人参、玉葱、ピーマン、油、ソース、ケチャップ 菜葉サラダ 白菜、きゅうり、みかん、油、酢、塩、こしょう 貝だくさん汁 玉葱、人参、南瓜、しめじ、ごぼう、塩、醤油、いりこ バナナ ほうれん草団子 ほうれん草、白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、牛乳	7日(火) ご飯 魚のフライ サケ、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉、油、トマト おかか和え もやし、小松菜、人参、かつお節、醤油 クリームシチュー ウィンナー、玉葱、人参、じゃが芋、グリーンピース、小麦粉、牛乳、塩、マーガリン、コンソメ きな粉ラスク 食パン、きな粉、マーガリン、砂糖、牛乳	8日(水) ご飯 肉豆腐 豆腐、牛肉、こんにゃく、人参、大根、しめじ、いんげん、油、砂糖、醤油 中華和え きゃべつ、きゅうり、人参、ごま、ごま油、鶏がらだし 玉葱の味噌汁 玉葱、わかめ、椎茸、ごぼう、油揚げ、味噌、いりこ スイーツパンキン 南瓜、バター、砂糖、牛乳、レーズン、スキムミルク、牛乳	9日(木) スタミナ納豆丼 米、納豆、豚ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、醤油 甘酢和え ブロccoli、人参、砂糖、醤油、酢 冬野菜のあったかスープ 鶏肉、かぶ、人参、里芋、白菜、小松菜、醤油、塩、いりこ みかんあんまん 小麦粉、B.P、油、塩、砂糖、あんこ、牛乳	10日(金) ご飯 鶏肉のマーメレード煮 鶏肉、にんにく、酒、砂糖、醤油、マーメレード、油、トマト ★ほうれん草キッシュ ほうれん草、卵、ベーコン、バター、生クリーム、玉葱、チーズ、こしょう、塩 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、人参、葱、味噌、いりこ りんごココアかけ牛乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、ココア	11日(土) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 建国記念の日 </div>
13日(月) シーフードスパゲティ スパゲティ、油、アサリ、イカ、エビ、ウィンナー、玉葱、しめじ、塩、バター、醤油、こしょう、海苔 さつま芋の煮物 さつま芋、砂糖、醤油 コーンスープ コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩 みかん じゃこのおにぎり 米、しらす干し、わかめふりかけ、ごまチーズ	14日(火) 冬野菜のキーマカレー 米、押麦、合ミンチ、玉葱、大根、れんこん、南瓜、人参、にんにく、レーズン、油、カレールウ、酒 きゃべつのはえ物 きゃべつ、人参、もやし、醤油 りんごパスタインクッキー 小麦粉、バター、砂糖、アーモンド、牛乳、抹茶、ココア、食紅、チョコ、牛乳	15日(水) ご飯 チキン南蛮 鶏肉、塩、こしょう、生姜、にんにく、酒、片栗粉、油、砂糖、醤油、酢、玉葱、ピクルス、マヨネーズ マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、チーズ、オリーブ油、塩 かぶの味噌汁 かぶ、椎茸、玉葱、豆腐、葱、いりこ、味噌 アップルパイ パイ生地、りんご、砂糖、牛乳	16日(木) ご飯 魚の生姜煮 サバ、生姜、醤油、酒、砂糖、ブロッコリー 人参しりしり 人参、油、卵、ツナ、醤油、みりん ★豆乳入り豚汁 豚肉、大根、人参、里芋、ごぼう、葱、いりこ、味噌、豆乳 みかん牛乳寒(いちごソース) 牛乳、寒天、砂糖、いちごスライス	17日(金) ご飯 四川豆腐 豆腐、豚肉、生姜、にんにく、筍、人参、葱、油、ごま油、醤油、片栗粉 わかめの酢の物 わかめ、きゅうり、きゃべつ、酢、砂糖、塩 もやしのスープ もやし、人参、玉葱、しめじ、塩、鶏がらだし さつま芋ドーナツ さつま芋、砂糖、バター、卵、小麦粉、B.P、牛乳	18日(土) 二色丼 米、鶏ミンチ、生姜、醤油、みりん、砂糖、卵 オニオンスープ 玉葱、白菜、椎茸、パセリ、コンソメ、塩 バナナ菓子
20日(月) カレーうどん うどん、豚肉、玉葱、人参、油揚げ、油、カレールウ、葱、めんつゆ 南瓜の含め煮 南瓜、いんげん、醤油、砂糖 ごまネーズサラダ 大根、きゅうり、人参、ごま、マヨネーズ、醤油、塩 バナナサゲチーズおにぎり 米、サゲフレック、醤油、チーズ、牛乳	21日(火) 誕生会 ご飯 ★白菜入りメンチカツ 白菜、豚ミンチ、塩、こしょう、酒、醤油、玉葱、卵、パン粉、てんぷら粉、ソース、ケチャップ コーンとえ ブロccoli、コーン、人参、醤油 春雨スープ 春雨、人参、かまぼこ、玉葱、塩、鶏がらだし ロールケーキ 小麦粉、卵、生クリーム、砂糖、ジャム、牛乳	22日(水) ご飯 豆腐のおとし揚げ 豆腐、れんこん、人参、しらす干し、かつお節、グリーンピース、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ブロッコリー 切干大根の煮物 切干大根、人参、キヌサヤ、さつま揚げ、砂糖、醤油 ワンタン汁 ワンタンの皮、玉葱、小松菜、かぶ、いりこ、醤油、塩 豆乳プリン 豆乳、卵、砂糖、バニラエッセンス、メープルシロップ、牛乳	23日(木) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 天皇誕生日 </div>	24日(金) ご飯 魚のムニエル バトウ、塩、こしょう、小麦粉、バター、トマト ★里芋と牛肉の煮物 里芋、牛肉、人参、いんげん、生姜、油、かつお節、昆布、醤油、酒、みりん、砂糖 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参、油揚げ、えのき、チンゲン菜、味噌、いりこ 抹茶蒸しパン ミックス粉、牛乳、抹茶、卵、牛乳	25日(土) ピラフ 米、ウィンナー、人参、コーン、ピーマン、玉葱、コンソメ、バター、塩 おつゆふのすまし汁 おつゆふ、白菜、椎茸、葱、塩、醤油、いりこ みかん菓子
27日(月) 肉味噌ラーメン 中華麺、豚ミンチ、油、にんにく、味噌、砂糖、醤油、玉葱、きゃべつ、人参、コーン、もやし、葱、鶏がらだし、塩、生姜 魚の塩焼き サケ、塩、トマト 花和え ほうれん草、人参、卵、醤油 ★フライド野菜 さつま芋、片栗粉、人参、塩、油、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、牛乳	28日(火) 菜飯 米、菜飯ふりかけ 豆腐の甘酢あんかけ 豆腐、人参、ピーマン、玉葱、醤油、砂糖、酢、片栗粉 ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、レーズン、マヨネーズ なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、大根、わかめ、味噌、いりこ バナナオートミールお好み焼き オートミール、きゃべつ、豚肉、卵、葱、油、ソース、ケチャップ、あおさ、牛乳	<div style="text-align: center;"> みかんでかぜ知らず! </div> <p>秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維も摂れます。</p> <p>(食育・健康・安全おたより文例＆イラスト集 参照)</p>			
		<ul style="list-style-type: none"> ●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。 ●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。 ★印は新しいメニューです。 ◆印は紹介アレンジメニューです。 			