



# の献立表

令和5年 2月 つくし保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<b>ドレッシングづくり</b>  <b>ちゅうりっぷ組さんと魚にかけるドレッシング作りに挑戦しようと思います。ビンに調味料を入れてフリフリ♪野菜とまぜまぜ魚にかけて食べま〜す!(^^)!</b>				1	2	3	4	5	6	7	
				カレーライス <small>豚肉、玉葱、人参、じゃがいも</small> マカロニサラダ <small>マカロニ、キャベツ、胡瓜、ハム、マヨ</small> 果物  のりじゃこトースト 牛乳	鶏の梅焼き <small>鶏肉、梅干し、付)粉ふき芋</small> ミルクおから <small>おから、合いびき肉、玉ねぎ、人参</small> しめじのすまし汁 <small>しめじ、玉ねぎ、ふ、わかめ</small> 果物 菓子 牛乳	<b>誕生会・節分</b> 手巻き寿司 party <small>のり、牛肉、鶏肉、エビ、ツナ</small> <small>カニカマ、卵焼き、胡瓜、シソ</small> けんちん汁 <small>豆腐、ごぼう、人参、大根、里芋、ネギ</small> 果物 鬼のパンツクレープ 牛乳	中華丼 <small>豚肉、白菜、人参、干しシイタケ</small> 春雨サラダ <small>春雨、きゅうり、人参、コーン、ごま</small> ふのみそ汁 <small>麩、玉ねぎ、わかめ、ねぎ</small> 菓子 牛乳	8	9	10	11
6	青空ランチ	7		8		9		10		11	
ピタパン キーマカレー ポテトサラダ きんぴらごぼう 鶏の照り焼き・卵マヨ キャベツ、ウインナー 果物 鮭わかめ△ チーズ		マーボー豆腐丼 <small>豆腐、合い挽肉、玉ねぎ、人参</small> バンサンスー <small>春雨、きゅうり、人参、ハム</small> わかめスープ <small>わかめ、玉ねぎ、豆苗</small> フルーツヨーグルト		黒米・果物 鮭の焼きつけ <small>鮭、しょう油、みりん、付)粉ふき芋</small> ホーレン草おほか和え <small>ほうれん草、人参、かつお節</small> 切干大根スープ <small>切り干し大根、玉ねぎ、しめじ、パセリ</small> デーツの パウンドケーキ		鶏のマーマレード焼き <small>鶏肉、マーマレードジャム、付)ブロッコリー</small> キャベツのごま酢和え <small>キャベツ、きゅうり、人参、ごま</small> 厚揚げのとろみ汁 <small>生揚げ、里芋、玉ねぎ、ねぎ、片栗粉</small> 果物 菓子 牛乳		白身魚の 甘酢あんかけ <small>バトウ、玉ねぎ、人参、ピーマン</small> 和風サラダ・果物 <small>大根、きゅうり、ちくわ、わかめ</small> 小松菜のみそ汁 <small>小松菜、玉ねぎ、油揚げ</small> チーズハットグ 牛乳		<b>建国記念日</b> 	
13		14	バレンタイン♥	15	ドレッシング作り	16		17		18	
和風焼きそば <small>豚肉、さつまいも、しいたけ</small> ポテトサラダ <small>じゃが芋、認定、きゅうり、ハム</small> いらスープ <small>にら、玉ねぎ、豆腐</small> 果物 カレーピラフ△ チーズ		ロールパン ハートコロケ <small>じゃがいも、ひき肉 付)キャベツ</small> 酢味噌和え <small>ブロッコリー、カリフラワー、カニカマ</small> 白菜と肉団子の クリームスープ ステントグラス クッキー		白身魚のムニエル カラフルソース <small>バトウ、紫玉ねぎ、パプリカ、胡瓜</small> ジャーマンポテト <small>じゃが芋、玉葱、ベーコン</small> 豆乳みそスープ <small>水菜、人参、玉葱、シメジ、ベーコン</small> 菓子 牛乳		もち麦ご飯・果物 シリアルバトウフライ <small>バトウ、シリアル 付)ブロッコリー</small> カミカミきんぴら <small>ごぼう、人参、茎わかめ、糸こんにゃく</small> ミネストロンスープ <small>マカロニ、トマト、玉ねぎ、パセリ</small> サクサクチーズトマト 牛乳		ハヤシライス <small>牛肉、玉葱、人参、じゃが芋</small> 菜果サラダ <small>白菜、胡瓜、パイン</small> 果物  ジャムパン 牛乳		豚焼肉丼 <small>豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン</small> ほうれん草の コーン和え <small>ほうれん草、人参、コーン、ごま</small> 春雨スープ <small>春雨、玉ねぎ、わかめ、しめじ</small> 菓子 牛乳	
20	カミカミday	21		22		23	天皇誕生日	24	みそ・みそ汁作り	25	
カレーうどん <small>豚肉、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ</small> ごぼうサラダ <small>ごぼう、人参、胡瓜、ツナ、コーン</small> 焼きししやも <small>ししやも</small> 果物 うめツナおにぎり△ はりはり漬け		豆腐入り松風焼き <small>豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉</small> かぼちゃの含め煮 <small>かぼちゃ、ちりめんじゃこ、いんげん</small> 中華スープ <small>白菜、玉ねぎ、干しシイタケ、ニラ</small> 果物 菓子 牛乳		牛飯 <small>牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ</small> キャベツの ゆかり和え <small>キャベツ、ゆかりふりかけ</small> 麩のみそ汁 <small>麩、玉葱、大根、わかめ</small> オレンジゼリー		<b>天皇誕生日</b> 		 小松菜とバナナの ケークサレ・牛乳		チキンライス <small>鶏肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース</small> 大根サラダ <small>大根、きゅうり、りんご</small> ポテトスープ <small>じゃが芋、玉ねぎ、しめじ</small> 菓子 牛乳	
27		28		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>みそ作り・豚汁作り</b>              毎年恒例のみそ作りをします。同時に去年作ったみそのお披露目もかねて全員で豚汁を作ろうと思います。お弁当の日ですので量の調整をお願いします。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>年長さんのお手伝い</b>            就学に向けての年長さんの午後からの時間を使っておやつのお手伝いをお願いしています。ステントグラスクッキー、チーズハットグ色々作ります!(^^)!  </p> </div> </div>							
肉みそパゲティ <small>豚ひき肉、人参、玉ねぎ、もやし</small> コロコロサラダ <small>じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ</small> コンソメスープ <small>白菜、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、パセリ</small> 果物 ひじきおにぎり△ チーズ		炊き込みピラフ <small>ウインナー、玉葱、人参、ピース</small> 切干大根の ケチャップ煮 <small>切干大根、玉葱、人参、ベーコン</small> コンソメスープ <small>キャベツ、玉ねぎ、パセリ</small> チーズむしパン 牛乳									

※都合により、献立が変更になる場合があります。 ※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます。