

## 2月 予定献立表

日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
2	月	棒チーズ	五分つきごはん ポテトオムレツ きゅうりと大根のサラダ しめじのみそ汁	牛乳 こんぶ マーブル蒸しパン	鶏ひき肉 卵 牛乳 いわし みそ スキムミルク	米 ジャガイモ なたね油 三温糖 薄力粉 上白糖	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 ぶなしめじ こねぎ
3	火	ポーロ	大豆ごはん ししゃも 野菜の納豆和え 南瓜のみそ汁	牛乳 いりこ 鬼まんじゅう	大豆 油揚げ ししゃも 納豆 ごま いわし みそ 牛乳	米 薄力粉 三温糖 さつまいも	ごぼう 人参 干しいたけ 枝豆 あらめ キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ
4	水	みかん	五分つきごはん 高野豆腐の照り焼き さつまいもサラダ かぶのみそ汁	牛乳 茹でブロッコリー 鮭おにぎり	高野豆腐 ごま いわし みそ 牛乳 鮭	米 薄力粉 ごま油 三温糖 さつまいも マヨネーズ	人参 きゅうり コーン りんご かぶ 玉ねぎ こねぎ ブロッコリー
5	木	せんべい	五分つきごはん ポークカレー あらめのサラダ ヨーグルト	牛乳 あべ川マカロニ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 ジャガイモ なたね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 あらめ きゅうり 大根 コーン
6	金	りんご	五分つきごはん 魚のムニエル (トマトソース) マカロニサラダ きのことスープ	牛乳 チーズパン	赤魚 かつお節 牛乳 粉チーズ	米 薄力粉 マーガリン 三温糖 なたね油 マカロニ マヨネーズ 白玉粉	トマト缶 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり 人参 コーン えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ こねぎ
7	土		親子観劇会				
9	月	棒チーズ	五分つきごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の納豆和え さつまいものみそ汁	牛乳 れんこんチップス おかかおにぎり	ぶり 納豆 油揚げ いわし みそ 牛乳 かつお節	米 なたね油 さつまいも	しょうが ほうれん草 きゅうり 人参 焼きのり 玉ねぎ こねぎ レンコン
10	火	みかん	五分つきごはん 炒り豆腐 しゃりしゃりポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 こんぶ スイートポテト	ソフト豆腐 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳 スキムミルク	米 なたね油 三温糖 じゃが芋 上白糖 さつまいも マーガリン	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん きゅうり 大根 みつば
12	木	レーズン	五分つきごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ じゃがいも豆乳入りみそ汁	牛乳 ジャムサンド	鶏もも肉 しらす干し 豆乳 いわし みそ 牛乳	米 マーマレードジャム なたね油 三温糖 じゃが芋 食パン いちごジャム マーガリン	キャベツ きゅうり 人参 ぶなしめじ 玉ねぎ こねぎ
13	金	りんご	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き 白菜のツナサラダ ミネストローネスープ	牛乳 いりこ ちんすこう	鮭 みそ ツナ缶 かつお節 ベーコン 牛乳	米 マヨネーズ マカロニ じゃが芋 薄力粉 三温糖 黒砂糖 ラード	人参 白菜 キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ バセリ トマト缶
14	土	クッキー	肉うどん りんご ヨーグルト	牛乳 ぼんかん バタークリームパン	牛もも肉 油揚げ かつお節 ヨーグルト 牛乳	うどん種 三温糖 バタークリームパン	玉ねぎ 人参 こねぎ 真昆布 ぼんかん りんご
16	月	ぼんかん	五分つきごはん 白身魚のカレームニエル 切干し大根のカミカミサラダ 豚汁	牛乳 きんとんパイ	かれい 豚もも肉 いわし みそ 牛乳 スキムミルク	米 薄力粉 マーガリン 三温糖 じゃが芋 里芋 さつまいも 上白糖 ぎょうざの皮	切干し大根 刻み昆布 人参 さやえんどう 白菜 ねぎ りんご
17	火	棒チーズ	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 ぼんかん わかめおにぎり	ソフト豆腐 豚ひき肉 みそ ごま 卵 かつお節 牛乳	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ なら 人参 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのきたけ ぼんかん
18	水	りんご	五分つきごはん ポークビーンズ ツナサラダ さつまいものポターージュ	牛乳 黒ごまクッキー	大豆 豚もも肉 ツナ缶 牛乳 卵 黒ごま	米 なたね油 じゃが芋 三温糖 マカロニ マヨネーズ さつまいも 薄力粉 マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶 きゅうり キャベツ
19	木	レーズン	五分つきごはん 南瓜のシチュー あらめのサラダ ヨーグルト	牛乳 金時豆煮	鶏もも肉 牛乳 生クリーム ツナ缶 ヨーグルト 金時豆	米 薄力粉 マーガリン なたね油 三温糖 中ざらめ糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 あらめ きゅうり 大根 コーン
20	金	せんべい	五分つきごはん さわらの西京焼き キャベツの納豆和え 根菜汁	牛乳 でこぼんのケーキ	さわら みそ 納豆 ごま かつお節 牛乳 卵 生クリーム	米 三温糖 里芋 ごま油 薄力粉 上白糖 マーガリン	しょうが キャベツ 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ こねぎ 真昆布 でこぼん
21	土	クッキー	和風スパゲティ りんご ヨーグルト	牛乳 ぼんかん 黒糖パン	ベーコン ヨーグルト 牛乳 黒糖パン	スパゲッティ なたね油 黒糖パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こねぎ ぼんかん りんご
24	火	棒チーズ	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き 五目きんぴら わかめスープ	牛乳 こんぶ サモサ	赤魚 みそ ごま かつお節 牛乳 豚ひき肉	米 三温糖 ごま油 つきだしこんにやく ぎょうざの皮 なたね油 じゃが芋	レンコン ごぼう 人参 枝豆 わかめ 玉ねぎ もやし コーン
25	水	ぼんかん	五分つきごはん 肉じゃが 小松菜のナムル 油揚げのみそ汁	牛乳 五平餅	豚もも肉 ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳	米 ジャガイモ しらたき 三温糖 なたね油 ごま油	玉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 ぶなしめじ こねぎ
26	木	レーズン	五分つきごはん 五目豆煮 ツナ和え えのきのみそ汁	牛乳 あんバターサンド	大豆 鶏もも肉 ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳 つぶあん	米 なたね油 板こんにやく さつまいも 三温糖 食パン マーガリン	大根 人参 ごぼう 干しいたけ キャベツ さやいんげん 水晶昆布 きゅうり コーン わかめ えのきたけ 玉ねぎ
27	金	りんご	五分つきごはん 鮭の照り焼き ほうれん草のお浸し 納豆汁	牛乳 さつま芋のグラッセ	鮭 かつお節 納豆 いわし みそ 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 さつまいも 上白糖 マーガリン	しょうが ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ こねぎ
28	土	クッキー	汁ピーマン りんご ヨーグルト	牛乳 ぼんかん メロンパン	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ピーマン ごま油 メロンパン	キャベツ 人参 もやし 青ピーマン さやいんげん 干しいたけ りんご ぼんかん

※誕生会は20日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

※くま・きりん・ぞう組は27日(金)が弁当の日です。

あさひ保育園

《クイズ》

今月の旬の食材は？

こたえ (さわら、はくさい、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、こまつな、ブロッコリー、ぼんかん、でこぼん、りんご)

