



令和3年
2月

献立表

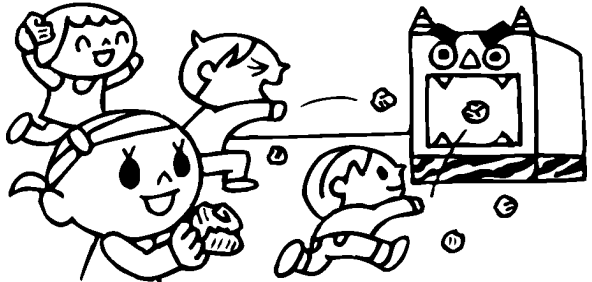


ここわ保育園

月	火	水	木	金	土
1 ごはん 鮭のごま焼き やさい豆 青菜みそ汁 保育乳 ココア蒸しパン りんご 保育乳/鮭/豚肉/油揚げ ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも 白ごま/○米粉 ごぼう/人参/小松菜 刻みこんぶ/○りんご	2 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 ごま和え わかめスープ 保育乳 恵方巻(豆菓子) 保育乳/鶏肉/大豆 ちくわ/○鮭 米/さつまいも 白ごま/○米 小松菜/人参/キャベツ/ねぎ しょうが/わかめ/コーン ○きゅうり/○人参/○ゆかり	3 ごはん しょうが焼き ポテトフライ なめこみそ汁 保育乳 おかかおにぎり 保育乳/豚肉 豆腐/○花かつお 米/じゃがいも ○米/○白ごま 玉ねぎ/人参/小松菜/なめこ ねぎ/赤ピーマン/黄ピーマン しめじ/切干大根/しょうが	4 ごはん 魚のケチャップあん キャベツの和え物 鶏肉スープ 保育乳 さつまいもケーキ 保育乳/白身魚/鶏肉 ○大豆粉/○豆乳 米/○米粉/○さつまいも キャベツ/人参/小松菜 玉ねぎ/えのきたけ/コーン	5 ごはん 鶏肉マーマレード 小松菜のきのこ炒め 大根みそ汁 保育乳 黄桃ゼリー 保育乳/鶏肉 油揚げ/○豆乳 米 小松菜/しめじ/えのきたけ 人参/大根/わかめ/ねぎ	6 そぼろどんぶり キャベツスープ パイン 青菜おにぎり 豚肉/油揚げ 米/○米 小松菜/キャベツ/えのきたけ 人参/パイン/○青菜ふりかけ
8 ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーごま炒め 春雨スープ 保育乳 オートミールクッキー ガルツ 保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/白ごま ○米粉/○オートミール 玉ねぎ/ブロッコリー 小松菜/春雨/エリンギ 人参/トマト/○オレンジ	9 ごはん 魚のきのこあんかけ 小松菜サラダ じゃがいもみそ汁 保育乳 芋くすてんぱら 保育乳/白身魚 豚肉/油揚げ/ツナ缶 米/じゃがいも/白ごま ○さつまいも えのきたけ/しいたけ 小松菜/人参/ねぎ	10 ごはん 厚揚げケチャップ煮 きゅうりの昆布和え 大根スープ 保育乳 みそおにぎり 保育乳/鶏肉/厚揚げ ちくわ/○ツナ缶 米/白ごま/○米 人参/玉ねぎ/エリンギ きゅうり/キャベツ/塩こんぶ 大根/わかめ/ねぎ/○しょうが	11 建国記念日 	12 ごはん 鮭のカレー揚げ じゃがいもおかか煮 野菜スープ 保育乳 かぼちゃ蒸しパン 保育乳/鮭/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/○米粉 小松菜/えのきたけ/人参 玉ねぎ/○かぼちゃ	13 親子行事 (0.1.2歳児)
15 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとミカンの酢の物 豆腐みそ汁 保育乳 バナナケーキ 保育乳/鮭/豆腐/油揚げ ○大豆粉/○豆乳 米/白ごま/○米粉 キャベツ/人参/きゅうり 小松菜/ねぎ/ミカン わかめ/○バナナ	16 ごはん 豚肉ピーマン炒め ねぎみそ厚揚げ コーンスープ 保育乳 あずき蒸しパン 保育乳/豚肉/厚揚げ ○大豆粉/○豆乳/○あずき 米/○米粉 ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/ねぎ/小松菜/コーン	17 ごはん 魚の甘辛煮 キャベツサラダ 豚汁 保育乳 小松菜おにぎり 保育乳/白身魚 豚肉/○ツナ缶 米/じゃがいも ○米/○白ごま キャベツ/コーン/人参/ねぎ ごぼう/こんにゃく/○小松菜	18 お弁当会 保育乳 抹茶クッキー 黄桃 保育乳/○大豆粉/○豆乳 ○米粉 ○抹茶粉末/○黄桃	19 ごはん 鶏肉と大根の煮物 きんぴら キャベツみそ汁 保育乳 シリアルバー りんご 保育乳/鶏肉/豚肉 ちくわ/花かつお 米/白ごま ○玄米フレーク 大根/小松菜/ごぼう/人参 キャベツ/ねぎ/えのきたけ ○コーンフレーク/○りんご	20 マーボーどんぶり 青菜スープ オレンジ わかめおにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/○米 人参/長ネギ/にんにく しいたけ/小松菜/えのきたけ オレンジ/○わかめふりかけ
22 ごはん 沖縄風煮付け おかかふりかけ 豚肉スープ 保育乳 大学かぼちゃ 保育乳/ウィンナー 厚揚げ/花かつお/豚肉 米/白ごま/○黒ごま 大根/人参/刻みこんぶ 小松菜/えのきたけ/○かぼちゃ	23 天皇誕生日 	24 みそすき丼 ナムル キャベツスープ 保育乳 塩こんぶおにぎり 保育乳/豚肉/豆腐 ツナ缶/油揚げ/○花かつお 米/○米/○白ごま 玉ねぎ/ごぼう/長ネギ/人参 しらたき/切干大根/きゅうり キャベツ/えのきたけ/○塩昆布	25 ごはん 魚のポテト焼き クープイリチー 青菜みそ汁 保育乳 黒糖蒸しケーキ パイン 保育乳/白身魚/豚肉 ちくわ/○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/○米粉 玉ねぎ/人参/刻み昆布 クリームコーン/パセリ/小松菜 こんにゃく/わかめ/○パイン	26 ごはん かぼちゃハンバーグ 野菜炒め 豆腐スープ 保育乳 ココアクッキー オレンジ 保育乳/豆腐/鶏肉/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/白ごま/○米粉 かぼちゃ/玉ねぎ/キャベツ/人参 もやし/にら/ひじき/わかめ ねぎ/えのきたけ/○オレンジ	27 しょうが焼きどん わかめみそ汁 黄桃 ゆかりおにぎり 豚肉/豆腐 米/○米 玉ねぎ/人参/小松菜 しめじ/しょうが/わかめ ねぎ/○ゆかりふりかけ

昼食
おやつ
(赤) 血や肉や骨になる食材
(黄) 熱や力になる食材
(緑) 体の調子を整える食材

○おやつ食材



◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。