

2024年 2月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	木	ごはん 鯖の煮つけ えのきと小松菜のナムル みそ汁 (キャベツ、人参) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 バター 植物油	みそ さわら 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ にんじん しょうが こまつな えのきたけ 乾燥ひじき、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 鶏ひき肉とひじきのスパゲティ 麦茶 牛乳		
2	金	【節分】 大豆入りごはん 豚の香り焼き 白菜と春菊のごま和え つみれ汁 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ごま油 小麦粉、さつまいも	豚肉 大豆水煮缶 みそ まいわし 牛乳	にんじん はくさい ねぎ、しゆんぎく にんにく だいこん葉 だいこん、しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 【節分おやつ】 鬼まんじゅう 麦茶、牛乳		
3	土	鶏南蛮うどん 白和え 果物 (パイナップル) 麦茶	調合油 白ごま 干しうどん 上白糖 パン	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	乾燥ひじき 乾しいたけ パイナップル ほうれんそう にんじん ねぎ、しらたき	せんべい 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
5	月	ハヤシライス たたききゅうり スープ (コーン、しめじ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖、バター 植物油、麩 ごま油、グラニュー糖	豚肉 きなこ 牛乳	グリルピーズ コーン缶詰 ぶなしめじ たまねぎ きゅうり えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこ麩ラスク 麦茶 牛乳		
6	火	ごはん 鯖の磯辺揚げ 大根とキャベツのゆかり和え みそ汁 (茄子、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 杏仁豆腐の素 せんべい	みそ たら 牛乳	キャベツ ゆかり ゆかり なす、みかん缶 だいこん たまねぎ あおのり	野菜かりんとう 麦茶 牛乳 杏仁豆腐、せんべい 麦茶 牛乳		
7	水	ごはん 鶏つくね ほうれん草とコーンのソテー みそ汁 (白菜、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ドーナツ 片栗粉 ポテト 上白糖、ごま油	鶏ひき肉 みそ 牛乳	コーン缶詰 ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ドーナツ 麦茶 牛乳		
8	木	ごはん ぶりの中華漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁 (小松菜、油揚げ) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 干しうどん 白ごま	油揚げ アレルギーフリーハム みそ ぶり 牛乳	ゆかりゆかり こまつな きゅうり かぼちゃ しょうが かつわかめ、ねぎ	ヨーグルト 麦茶 8日：ゆかりおにぎり 22日：わかめうどん 麦茶、牛乳		
9	金	ごはん 酢豚 みそ汁 (豆腐、なめこ) フルーツポンチ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 干しうどん 片栗粉 上白糖 じゃがいも	豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	かつわかめ、ねぎ 黄桃缶、しょうが 青ピーマン、たまねぎ 乾しいたけ パイナップル、なめこ みかん缶、にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 わかめうどん 麦茶 牛乳		
10	土	タンメン じゃが芋のごま味噌和え 果物 (みかん缶) 麦茶	白ごま 中華めん 上白糖 じゃがいも ごま油 パン	豚肉 みそ 牛乳	乾しいたけ キャベツ みかん缶 にんじん にら	せんべい 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
13	火	ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのマリネ みそ汁 (さつま芋、ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも 植物油 ポップコーン	みそ さば 牛乳	れんこん ねぎ にんじん しょうが	野菜かりんとう 麦茶 牛乳 ポップコーン (カレー味) 麦茶 牛乳		
14	水	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ みそ汁 (チンゲン菜、もやし) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ バター、あんずジャム ホットケーキミックス粉	豚肉 木綿豆腐 ツ缶 みそ 牛乳	チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな きゅうり、コブ	ビスケット 麦茶 牛乳 【バレンタインデー】ココアマフィン 28日：あんずジャムマフィン 麦茶、牛乳		
15	木	ごはん 鯖のしょうゆ焼 干草煮 みそ汁 (里芋、椎茸) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 マカロニ 植物油	油揚げ みそ さけ アレルギーフリーベーコン 牛乳	にんじん しいたけ こまつな 青ピーマン たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 マカロニナポリタン 麦茶 牛乳		
16	金	ごはん 豚肉と茄子のスタミナ炒め みそ汁 (大根、いんげん) 果物 (りんご) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 パン	豚肉 みそ 牛乳	いんげん リンゴ りんご にんにく なす、だいこん たまねぎ、しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 みそパン 麦茶 牛乳		
26	月	鶏肉と根菜のあんかけ丼 甘酢キャベツ みそ汁 (麩、わかめ) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 小町麩 さといも 上白糖、調合油 ごま油、餃子の皮	鶏肉 みそ プロセチス アレルギーフリーハム 牛乳	冷凍グリルピーズ キャベツ かつわかめ れんこん にんじん ごぼう	クラッカー 麦茶 牛乳 ハムチーズパイ 麦茶 牛乳		
20	火	【お誕生日会】 ロールパン ポテトグラタン トマトとブロッコリーの中華サラダ キャベツスープ 麦茶	ポテト ロールパン コンフレク 植物油 ごま油 プリン	牛乳 アレルギーフリーベーコン ホイップクリーム 牛乳	ブロッコリー パセリ粉 トマト コンソメ缶詰 キャベツ たまねぎ、いちご	野菜かりんとう 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。