

## 参 2月献立表 参







## 愛染幼稚園

	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
付			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	手作りおやつ
1	木	食パン 鮭のクリームシチュー 味噌マヨサラダ 果物(オレンジ)	サケ・牛乳	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・人参・きゅうり・コーン オレンジ	パン・イチゴジャム じゃがいも	
2	金	☆節分 散らし寿司 五目煮豆 つみれ汁	高野豆腐・錦糸玉子 大豆水煮・ちくわ いわしつみれ	人参・しいたけ・きゅうり 人参・大根・板こんにゃく・冷グリンピース 白菜・ごぼう・ねぎ	*	鬼まんじゅう
3	土	中華丼 ビーフンスープ ヨーグルト	豚肉・ナルト ヨーグルト	玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ 人参・ほうれん草	米ピーフン	
5	月	ご飯 メバルの南部焼き 千切大根の煮物 豆乳味噌汁	メバル さつまあげ 木綿豆腐・豆乳	千切り大根・人参・グリンピース 玉ねぎ・ほうれん草	*	フレンチトースト
6		ご飯 鶏肉のオーロラ焼き ジャーマンポテト スープ チーズ	鶏肉 ウイニー チーズ	玉ねぎ・三度豆 白菜・人参・パセリ	米 じゃがいも	
7		木の葉丼 ゆかり和え 味噌汁 果物(バナナ)	うすあげ・ナルト・玉子	しめじ・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり わかめ バナナ	米切り麩	アメリカンドッグ
8		で設定である。 対の可腐 の可腐 ののでは、 のでは、 ので	豚肉・木綿豆腐 錦糸玉子	白菜・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく もやし・小松菜 大根・人参・ねぎ	*	
9	金	ご飯 手作りハンバーグ ツナマヨ和え スープ	合ミンチ・豚ミンチ・木綿豆腐 ツナ缶	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・人参 白菜・コーン・パセリ	米パン粉	パンナコッタ
10		<u>イラーメン</u> 五目ラーメン 果物(オレンジ)	豚肉・ナルト	ほうれん草・玉ねぎ・人参 オレンジ	ラーメン	
13		ご飯 白身魚の揚げ煮 白和え 味噌汁	タラ 木綿豆腐	ほうれん草・糸こんにゃく・人参 南瓜	出り数	黒糖蒸しパン
14	水	冬野菜カレー コールスローサラダ ココアプリン	豚肉・スキムミルク 牛乳	大根・れんこん・玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・きゅうり・人参	米・じゃがいも	カルシウムラスク
15		ご飯 松風焼き 三色和え すまし汁 チーズ	とりミンチ・木綿豆腐・玉子・ チーズ	人参・ねぎ・あおのり 小松菜・白菜・コーン わかめ	米 パン粉 そうめん	
16	金	カかめラーメン 根菜の金平炒め 果物(オレンジ)	豚肉・ナルト	コーン・キャベツ・玉ねぎ・わかめ ササガキ・人参・大根・三度豆 オレンジ	ラーメン	大学芋
17	土	スタミナチャーハン 春雨スープ 果物(バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・コーン バナナ	*	
19	T.	ご飯 太刀魚の塩焼き ひじき煮 味噌汁	太刀魚 さつまあげ・大豆水煮	ひじき・人参・グリンピース 玉ねぎ・ほうれん草	*	マカロニきな粉
20	火	ビビンバ丼 大根のナムル 中華スープ	牛肉 カニカマ 木綿豆腐	玉ねぎ・人参・もやし・小松菜 大根・きゅうり わかめ	*	
21	水	ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ スープ	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・しめじ・パセリ ブロッコリー・もやし・人参 キャベツ・コーン	パン さつまいも・マカロニ・パン粉	肉みそおにぎり
		ご飯 ポークチャップ ビーンズサラダ スープ	豚肉 大豆水煮・ツナ缶	玉ねぎ・グリンピース 人参・キャベツ・コーン 白菜・人参	*	
24	土	焼きうどん ゼリー	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 ゼリー	うどん	
26	月	ご飯 高野豆腐の肉あんかけ おかか和え	高野豆腐・豚ミンチ	三度豆・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・人参	米	バナナケーキ
		味噌汁 ☆お誕生日会☆ カレーピラフ 鶏の再提げ	合ミンチ 鶏肉	ねぎ 玉ねぎ・ミックスベジタブル	そうめん 米	
27		鶏の唐揚げ スパゲティサラダ わかめスープ チーズ	チーズ	人参・きゅうり キャベツ・わかめ	スパゲッティ	
28	小	プライン ご飯 鯖の味噌煮 ビーフンソテー すまし汁	サバ ちくわ 木綿豆腐	もやし・人参・ピーマン 玉ねぎ・チンゲンサイ	米ピーフン	かぼちゃスコーン
29		<u></u> 豚玉丼 のり和え 味噌汁	下MD 5	玉ねぎ・人参・ねぎ   小松菜・白菜・人参・きざみのり   大根	*	