



令和5年 2月予定献立表



日	曜日	献立名	主食	乳卵ごまアレルギー	備考
		AMおやつ ビスケット 麦茶			
1	水	豚肉の生姜焼き 大豆の磯煮 大根の味噌汁 果物（バナナ）	ごはん		大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。
		PMおやつ せんべい 牛乳			
		AMおやつ クッキー 牛乳			
3	金	鬼プレート (cooking:恵方巻) 鰯バーグ カリプロサラダ 節分汁 果物 (みかん)	ごはん		年長・年中クラスはCookingで恵方巻を作って食べます。
		PMおやつ 節分プリン			
		AMおやつ クッキー 麦茶			
4	土	照り焼きチキン 厚焼き玉子 野菜炒め 果物 (バナナ)	ごはん		
		PMおやつ ビスケット 麦茶			
		AMおやつ ビスケット 麦茶			
6	月	白身魚のエスカベージュ 生揚げの五目旨煮 白菜の味噌汁 果物 (みかん)	ごはん	ごま油抜き	エスカベージュとはフランス語で「油で揚げてから酢に漬ける」という意味があります。
		PMおやつ トマドレーヌ 牛乳		お菓子	
		AMおやつ せんべい 牛乳			
7	火	タンドリーチキン マセドアンサラダ かきたま汁 果物 (バナナ)	ごはん		タンドリーチキンとはインド料理のひとつで、さまざまなスパイスに鶏肉を漬けて作ります。
		PMおやつ ヨーグルト (フルーツソース)		ゼリー	
		AMおやつ クラッカー 麦茶			
8	水	大豆ミートスパゲティ 南瓜のビタミンサラダ 飛鳥汁 果物 (オレンジ)	麺		SDGsメニュー
		PMおやつ トきな粉クッキー 牛乳			
		AMおやつ ゼリー			
9	木	親子煮 小松菜ごま和え けんちん汁 果物 (バナナ)	ごはん	卵抜き ごま抜き ごま油抜き	「親子」という名称は鶏肉と卵を使うことに由来します。
		PMおやつ ドーナツ 牛乳		お菓子	
		AMおやつ せんべい 牛乳			
10	金	大豆ごはん メンチカツ 青菜と昆布の納豆和え 豆腐と麩ともやし味噌汁 果物 (バナナ)	ごはん	成分確認	Book de Lunch 「魔法のお豆」
		PMおやつ ヨーグルト		ゼリー	
		AMおやつ クッキー 麦茶			
13	月	鮭の黄金焼き 肉じゃが なめこの味噌汁 果物 (オレンジ)	ごはん		鮭は川で生まれ、海まで行って大きく育ち、そして産卵のために自分の生まれた川に戻ってきます。
		PMおやつ ロールケーキ 牛乳		お菓子	
		AMおやつ せんべい 牛乳			
14	火	ハートのハンバーグ ハートのサラダ コーンクリームスープ 果物 (いちご)	ごはん	成分確認 コンソメスープ	ハレンタインメニュー
		PMおやつ ハートのプリン		成分確認	

日	曜日	献立名	主食	乳卵ごまアレルギー	備考
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
15	水	レバーのケチャップがらめ おかか和え 味噌スープ 果物(バナナ)	ごはん		レバーは鉄分豊富な食材です。成長期の子どもには食べてほしい食材のひとつです。
PM	おやつ	♪麩のラスク 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
16	木	白身魚の味噌煮 おくらと切り干し大根の和え物 とろ〜りすまし汁 果物(オレンジ)	ごはん	ごま油抜き	サバは大きく分けてマサバ・ゴマサバ・大西洋サバの3種類です。日本で獲れるサバはマサバとゴマサバの2種類のみです。
PM	おやつ	♪ソフトビスケット 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
17	金	チキン南蛮 コーンソテー 麩と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	卵抜き	今月の郷土料理「宮崎県」
PM	おやつ	ヨーグルト		ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
18	土	メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
PM	おやつ	クッキー 麦茶			
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
20	月	魚のこがね焼 ビーンズサラダ 青梗菜の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	卵・チーズ抜き	ひよこ豆は、くちばしのような突起があり、ひよこに似ていることからその名がつけました。
PM	おやつ	♪野菜蒸しパン 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶			
21	火	丸ごとキャベツのミートローフ 大根のゴマネーズ和え 丸ごとかぶの味噌汁 果物(ラ・フランス)	ごはん	ごま抜き	SDGsメニュー
PM	おやつ	♪きな粉豆 牛乳			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			お誕生日会
22	水	赤飯 鶏肉のクリームソースかけ フライドキャロット&ポテト お祝いすまし汁 果物(いちご)	ごはん	ごま抜き	
PM	おやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳		クリーム抜き	
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
24	金	カレーライス 福神漬 かぶのサラダ フルーツポンチ	ごはん		よく「三日目のカレーは美味しい」と言いますが、それは野菜や肉などの具から溶け出す“うま味のもと”が増えるからです。
PM	おやつ	ゼリー			
AM	おやつ	クラッカー 麦茶			
25	土	南瓜ひき肉サンドフライ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
PM	おやつ	ゼリー			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
27	月	グラタンコロケ 和風サラダ 玉葱の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	成分確認 ごま抜き	コロケの起源となるルーは、一説によると、フランス料理の前菜の一つである「クロケット」であると言われてい
PM	おやつ	ビスケット 牛乳			
AM	おやつ	ヨーグルト			
28	火	ガパオライス ヤムウンセン トマトの田舎風スープ 果物(オレンジ)	ごはん	ごま油抜き ごま油抜き	今月の世界の料理「タイ」
PM	おやつ	♪フライドバナナ 牛乳			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。