



令和5年 2月予定献立表



松島さくら保育園
【♪は手作りおやつです】

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
	AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
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	豚肉 味噌 大豆 さつま揚げ ひじき 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 玉葱 りんご いんげん 人参 大根 人参 ねぎ バナナ	砂糖 油 油 砂糖	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		飲:牛乳		せんべい	
	AMおやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
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	黒豆 鶏肉 鰯 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 味噌 煮干し かまぼこ	赤ピーマン キャベツ もやし 人参 玉葱 生姜 にんにく カリフラワー ブロッコリー 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ みかん	米 中華麺 油 パン粉 油 ドレッシング 油 里芋 じゃが芋	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				プリン	
	AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
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	照り焼きチキン 厚焼き玉子	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
	PMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
	AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
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	カレー 鶏肉 生揚げ 味噌 煮干し	生姜 玉葱 人参 トマト 大根 人参 いんげん 白菜 もやし 小松菜 ねぎ みかん	片栗粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉	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		飲:牛乳 卵		バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
	AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
7	火	タンドライーチキン マセドアンサラダ かきたま汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 ハム 豆腐 卵 鰹節	にんにく レモン汁 胡瓜 人参 コーン 人参 小松菜 椎茸 ねぎ バナナ	じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉	タンドライーチキンはインド料理のひとつで、さまざまスパイスに鶏肉を漬け込んで作る料理です。
	PMおやつ	ヨーグルト (フルーツソース)		ヨーグルト	みかん パイン	砂糖 コーンスターチ	
	AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
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	大豆ミート 大豆 鶏肉 味噌 豆乳 鰹節	玉葱 にんにく セロリ トマト 南瓜 人参 ブロッコリー さつま芋 玉葱 人参 オレンジ	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	SDGsメニュー
	PMおやつ	トきな粉クッキー 牛乳		飲:牛乳 きな粉 豆乳		砂糖 小麦粉 油	
	AMおやつ	ゼリー				ゼリー	
9	木	親子煮 小松菜ごま和え けんちん汁 果物(パイン)	ごはん	鶏肉 卵 鰹節 豆腐 油揚げ 鰹節	人参 玉葱 椎茸 ねぎ いんげん 小松菜 人参 もやし キャベツ コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ パイン	油 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	「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		飲:牛乳		ドーナツ	
	AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
10	金	大豆ごはん メンチカツ 青菜と昆布の納豆和え 豆腐と麩ともやしの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	大豆 青のり メンチカツ 納豆 鰹節 昆布 豆腐 味噌 煮干し	小松菜 人参 春菊 もやし ほうれん草 バナナ	片栗粉 油 砂糖 油 麩	Book de Lunch 「魔法のお豆」
	PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
	AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
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 味噌 豚肉 鰹節 豆腐 わかめ 味噌	人参 玉葱 白滝 いんげん なめこ ねぎ オレンジ	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	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		飲:牛乳		ロールケーキ	
	AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
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	ハンバーグ 生クリーム	大根 人参 ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム コーン パセリ いちご	オリーブ油 砂糖 じゃが芋 油 コーンスープ素	バレンタインメニュー
	PMおやつ	ハートのプリン				バレンタインハートのプリン	

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
15	水	レバーのケチャップがらめ	ごはん	レバー	生姜	片栗粉 砂糖 油	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。
		おかか和え		ツナ 鰹節	小松菜 もやし 人参	砂糖 片栗粉	
		味噌スープ		味噌	大根 人参 キャベツ 白菜		
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	♪麩のラスク 牛乳		飲:牛乳		麩 砂糖 バター	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
16	木	鯖の味噌煮	ごはん	鯖 味噌	生姜	砂糖	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。
		おくらと切り干し大根の和え物		鰹節	おくら 切り干し大根 人参	ごま油	
		とろ〜りすまし汁		豆腐 鰹節	人参 椎茸 ねぎ 小松菜	片栗粉	
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	♪ソフトビスケット 牛乳		飲:牛乳 ヨーグルト スキムミルク		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
17	金	チキン南蛮	ごはん	鶏肉 卵		小麦粉 油 砂糖	今月の郷土料理「宮崎県」
		コーンソテー		油揚げ 味噌 煮干し	コーン 玉葱 人参 いんげん	油	
		麩と油揚げの味噌汁			玉葱 人参 小松菜	麩	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
18	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
20	月	魚のこがね焼	ごはん	たら おから 卵 チーズ		じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	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きました。
		ビーンズサラダ		大豆 ひよこ豆 ツナ	いんげん 大根 胡瓜 人参	油 砂糖	
		青梗菜の味噌汁		味噌 煮干し	青梗菜 小松菜 もやし		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	♪野菜蒸しパン 牛乳		飲:牛乳	ミックスベジタブル コーン	蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
21	火	丸ごとキャベツのミートローフ	ごはん	鶏肉 豚肉 ひじき	キャベツ 人参	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油	SDGsメニュー
		大根のゴマネーズ和え		ツナ	大根 人参 胡瓜	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
		丸ごとかぶの味噌汁		味噌 煮干し	かぶ えのき ほうれん草		
		果物 (ラ・フランス)			ラ・フランス		
PM	おやつ	♪きな粉豆 牛乳		飲:牛乳 大豆 きな粉		砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	お誕生日会
22	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		鶏肉のクリームソースかけ		鶏肉 豆乳	玉葱 ミックスベジタブル	小麦粉 油	
		フライドキャロット&ポテト		わかめ なると 鰹節	人参 にんにく	さつま芋 片栗粉 油	
		お祝いすまし汁			ほうれん草 椎茸 ねぎ		
PM	おやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム		おまdeガト-ショコラ カラー-シュガー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
24	金	カレーライス	ごはん	豚肉	生姜 玉葱 セロリ 人参 りんご	じゃが芋 油 ルー	まぐ「二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。
		福神漬		福神漬			
		かぶのサラダ		ツナ	かぶ 人参 レモン汁	オリーブ油 砂糖	
		フルーツポンチ			みかん パイン 桃 レーズン バナナ りんご		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
25	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		厚焼き玉子		玉子焼き			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
27	月	グラタンコロック	ごはん			グラタンコロック 油	コロックの起源となるルーツは、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
		和風サラダ		ツナ わかめ 糸寒天	胡瓜 カリフラワー フロccoli 人参		
		玉葱の味噌汁			玉葱 人参 白菜		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
28	火	ガパオライス	ごはん	鶏肉	にんにく コーン 赤ピーマン ピーマン	米 ごま油 砂糖	今月の世界の料理「タイ」
		ヤムウンセン		エビ 鶏肉	胡瓜 人参	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	
		トマトの田舎風スープ		豚肉	玉葱 トマト セロリ	じゃが芋	
		果物 (パイナップル)			パイナップル		
PM	おやつ	♪フライドバナナ 牛乳		飲:牛乳	バナナ	小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ベーキングパウダー 油	

☆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。