



令和6年 2月予定献立表



松島さくら保育園
【おは手作りおやつです】

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	ヨーグルト		ヨーグルト			
1	木	煮込みおでん	ごはん	さつま揚げ ちくわ 鯉節	大根 人参 こんにやく	じゃが芋 砂糖	拍子木形に切った豆腐を竹串で刺して焼いた豆腐田楽がおでんのルーツと言われている。
		いんげんごまよごし		豆腐 味噌 煮干し	いんげん 人参	砂糖 ごま	
		豆腐と麩ともやし味の味噌汁			もやし ほうれん草	麩	
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	おふりふりポテト 牛乳		飲:牛乳 青のり		じゃが芋 油	
AM	おやつ	クッキー 麦茶		飲:牛乳		クッキー	節分メニュー
2	金	セルフ鬼プレート	ごはん	鶏肉	人参 赤ピーマン キャベツ もやし	米 中華麺 油	
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 人参 こんにやく いんげん	砂糖	
		節分汁		豚肉 大豆 かまぼこ 煮干し 味噌	ごぼう ねぎ	じゃが芋 里芋	
		果物(みかん)			みかん		
PM	おやつ	節分豆乳プリン				プリン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
3	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ		じゃが芋 油	
		スマイルポテト			キャベツ 人参 もやし	油	
		野菜炒め			バナナ		
		果物(バナナ)					
PM	おやつ	ゼリー				プリン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
5	月	ハヤシライス	ごはん	大豆ミート	玉葱 人参 しめじ にんにく トマト オレンジジュース グリンピース	ハヤシルー じゃが芋 油	SDGs メニュー
		彩り野菜ミックスサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン 人参 玉葱	油 砂糖	
		フルーツゼリー和え			りんご みかん 黄桃		
		果物(みかん)					
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	ビスケット 麦茶				ビスケット	
6	火	鶏肉のおろし焼き	ごはん	鶏肉	大根 生姜	砂糖	ほうとうローネは、ほうとう×ミネストローネの創作料理です。
		ほうれん草とえのきのおひたし		ほうれん草 えのき 人参 もやし			
		ほうとうローネ		ベーコン チーズ	トマト コーン にんにく セロリ 玉葱 人参 パセリ	バター ほうとう じゃが芋	
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	おセサミスティッククッキー 牛乳		牛乳		小麦粉 片栗粉 砂糖 バター ごま	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
7	水	肉じゃが	ごはん	豚肉	人参 玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	肉じゃがは、ビーフシチューから生まれた日本料理です。
		オムレツ		オムレツ	しめじ 人参 ねぎ		
		豆腐のすまし汁		豆腐 鯉節	バナナ		
		果物(バナナ)					
PM	おやつ	おマカロニきな粉 牛乳		飲:牛乳 きな粉		マカロニ 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
8	木	大豆ごはん	ごはん	大豆 青のり		米 砂糖 片栗粉 油	乾物 ~大豆~
		魚の黄金焼き		カレー 味噌		ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	
		納豆和え		納豆 鯉節	おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき		
		五目味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 白菜 ねぎ	さつま芋	
PM	おやつ	おメロンパントースト 牛乳		飲:牛乳		パン 小麦粉 バター 砂糖	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳		飲:牛乳		クラッカー	
9	金	豚肉のすき焼き風煮	ごはん	豚肉 豆腐	白菜 玉葱 えのき ねぎ 白滝	砂糖	Book de Lunch 「にくのくに」
		揚げじゃがサラダ			胡瓜 人参 キャベツ	じゃが芋 油 砂糖	
		かぶの味噌汁		味噌 煮干し	かぶ かぶの葉 椎茸 ほうれん草		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	おチヤスプリン				プリン	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
13	火	チキンカレーライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 セロリ りんご	米 油 じゃが芋 カレールー	カレーは1868年に日本に入ってきたと言われています。インドではなく、イギリスによって持ち込まれたそうです。
		福神漬		福神漬	キャベツ コーン ブロッコリー 人参	砂糖 片栗粉 油	
		キャベツの和え物		系かまぼこ	みかん パイン 黄桃 りんご	砂糖	
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト			
PM	おやつ	ビスケット 牛乳				ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
14	水	オムライス	ごはん	鶏肉 卵	グリーンピース 玉葱 人参	米 油	
		パリパリサラダ			キャベツ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン	春巻きの皮 油 砂糖 片栗粉 オリーブ油	
		コンソメスープ			大根 玉葱 人参 カリフラワー		
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	お米粉と豆腐の♡ブラウニー 牛乳		飲:牛乳 豆腐		米粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 油 塩	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
15	木	豚丼	ごはん	豚肉	玉葱 生姜 にんにく ねぎ	油 砂糖 ごま	カブには、国内で栽培されるだけでも80種ほどの品種があります。
		かぶのサラダ		ツナ	かぶ 人参	オリーブ油 砂糖	
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	おハニージョイ 牛乳				バター 砂糖 コーンフレーク メーフルシロップ	

☆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。

☺ フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）



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	せんべい 牛乳				せんべい	
16 金 😊	鯖のトマト煮	パン	鯖	玉葱 にんにく トマト	片栗粉 油 砂糖	秋サバは10月から11月、寒サバは12月から2月が旬です。
	スパゲティサラダ		ハム	胡瓜 人参	スバグティ ノンエッグマヨネーズ	
	野菜コーンスープ		豆乳	人参 ねぎ コーン	じゃが芋 片栗粉	
	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	クッキー 麦茶				クッキー	
17 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	
	お豆腐ナゲット		お豆腐ナゲット			
	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				ビスケット	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
19 月 😊	鶏肉の治部煮	ごはん	鶏肉 鯉節	いんげん	ちくわぶ 片栗粉 砂糖	今月の郷土料理「石川県」
	昆布和え		昆布	キャベツ 人参 もやし 胡瓜	ごま油	
	めった汁		豚肉 味噌 煮干し	大根 人参 こんにゃく ねぎ	さつま芋	
	果物 (菊花みかん)			みかん		
PMおやつ	和菓のカレーラスク 牛乳		飲:牛乳		麩 砂糖 油	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
20 火 😊	カレイのサクサク焼き	ごはん	カレイ		ノンエッグマヨネーズ パン粉	カレイとヒラメは似ています。目が左向きになっているのがヒラメ、右向きになっているのがカレイです。
	じゃが芋のカクテル煮		ウインナー	人参 いんげん	片栗粉 じゃが芋 砂糖 油	
	油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜		
	果物 (バナナ)			バナナ		
PMおやつ	和蒸しパン 牛乳		牛乳	レーズン	蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
21 水 😊	ビビンバちらし	ごはん	味噌	人参 竹の子 もやし ほうれん草 コーン 生姜	米 砂糖 油 ごま油 ごま	ビビンバちらしは、酢飯に具材を混ぜ込み、さっぱりと食べやすいビビンバです。
	エビマヨネーズ風コロッケ		味噌	大根 人参 キャベツ 白菜	コロッケ 油	
	みそスープ			パイナップル		
	果物 (パイナップル)					
PMおやつ	和さつま芋ごはんおにぎり 麦茶		きな粉		米 さつま芋 ごま 砂糖	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
22 木 😊	かみかみミートローフ	ごはん	豚肉 鶏肉 レバー 高野豆腐	玉葱 れんこん 切り干し大根 ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	かみかみメニュー
	かみかみサラダ			小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう	ごま油 片栗粉 砂糖	
	しめじとちくわの味噌汁		ちくわ 味噌 煮干し	しめじ ほうれん草 玉葱 ねぎ		
	果物 (りんご)			りんご		
PMおやつ	和大豆のカリカリ揚げ 牛乳		飲:牛乳 大豆 青のり		片栗粉 油	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
24 土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
	肉団子		厚焼き玉子			
	青菜のごま和え			小松菜 ほうれん草 人参	ごま 砂糖	
	果物 (バナナ)			バナナ		
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	
26 月	白身フライのさっぱり甘酢ソース	セルフおにぎり	白身魚フライ	玉葱 人参 パセリ	油 砂糖	チーズは、おそろしく新石器時代から作られており、古代エジプトや古代ローマの時代にも食べられていました。
	チーズ入りおひたし		チーズ	キャベツ 人参 小松菜		
	豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
	果物 (バナナ)			バナナ		
PMおやつ	和鬼まんじゅう 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 砂糖 小麦粉	
AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	お誕生日会
27 火	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米	
	豚肉のアップルソースかけ		豚肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖 油	
	マカロニソテー			玉葱 ミックスベジタブル	マカロニ オリーブ油 砂糖	
	コーンクリームスープ		ベーコン スキムミルク	玉葱 コーン	油 じゃが芋 ベジマメルソース	
PMおやつ	和フルーツケーキ 野菜ジュース		生クリーム	野菜ジュース	米粉deカップケーキ カラーシユガー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
28 水 😊	ヤンニョムチキン風	ごはん	鶏肉	にんにく	片栗粉 油 ごま	世界の料理「韓国料理」
	チャブチェ		豚肉	えのき 人参	春雨 ごま油 砂糖 ごま	
	じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
	果物 (パイナップル)			パイナップル		
PMおやつ	和フルーチェ		牛乳	みかん	フルーチェ	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
29 木	カツ高野豆腐	ごはん	高野豆腐 チーズ		小麦粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	乾物 ~高野豆腐~
	小松菜のごま和え			小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖	
	なめことわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
	果物 (バナナ)			バナナ		
PMおやつ	和高野豆腐のフレンチトースト 牛乳		高野豆腐 きな粉 豆乳		砂糖 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。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

