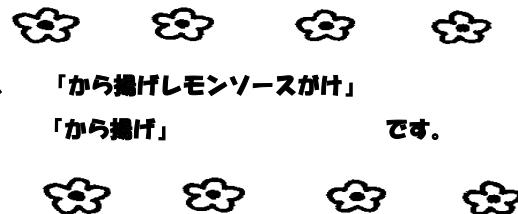


2月の献立表

浜田ひかり保育所

担当 和家

今月のリクエストメニュー



4日 おはた るり ちゃん 「から揚げレモンソースかけ」
25日 さいとう えま ちゃん 「から揚げ」 です。

2月3日は節分メニューです。



みんなが元気に過ごせるように、節分で食べると良いとされるメニューや食材を使っています。
(いわし(ジャコ)、炒り大豆、こんにゃく、豆腐、けんちん汁、東方巻き(ロールケーキ))
保育所でも豆まきをする予定です。

※豆まき用の炒り豆は固く、小さいお子さんがそのまま食べると、窒息・誤飲の危険があります。ご注意ください。

2(月)	3(火)	4(水)	5(木) 飯生会	6(金)	7(土)
米ご飯・おでん・フロッコリーのナムル ワカメスープ	部分煮込みごはん・ハマチの照り焼き ほうれん草のジャコ和え・けんちん汁	米ご飯・鶏のから揚げレモンソース ひかりよりかけ・ひじきのごま酢和え カツのスープ	わかめご飯・れんこんバーグ か豚ちゅサラダ・ミネストローネスープ みかん	米ご飯・肉豆腐・フロッコリーの職場和え じゃがいものみそ汁・りんご	しめじご飯・具だくさんみそ汁・バナナ
☆大根 人参 こんにゃく 生揚げ 鶏肉 竹輪 結び昆布 さつま揚げ だし 砂糖 塩 醤油 酒 ☆ プロッコリー 人参 コーン ごま油 塩 薄口醤油 ☆ ウカメ ねぎ 玉葱 鶏がら 薄口醤油 塩	☆ 米 塩昆布 ごぼう 炒り大豆 人参 油揚げ 糸こん さつま揚げ だし 砂糖 塩 醤油 酒 ☆ ハマチ 醤油 みりん 酒 砂糖 油しようが ☆ ほうれん草 白菜 人参 ジャコ 醤油 砂糖 ☆ 大根 里芋 人参 豆腐 椎茸 ねぎ 油 だし 塩 薄口醤油 ごま油	☆ さな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 膜節 砂糖 塩 ☆ 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 薄口醤油 酒 みりん 砂糖 レモン果汁 ☆ 芽ひじき ツナ缶 玉葱 きゅうり 人参 ごま 醤油 薄口醤油 砂糖 ☆ かぶ 玉葱 コーン ウカメ 鶏がら 塩 薄口醤油 ☆ 牛乳 ゴーチョ ワカメ ねぎ 油 だし みそ	☆ 牛肉 混込ワカメ ☆ 豚挽肉 鶏ひき肉 玉葱 ねんこん 卵 油しようが 醤油 砂糖 酒 塩 片栗粉 水 ☆ かぼちゃ きゅうり チーズ マヨネーズ こしょう ☆ ウインナー キャベツ 玉葱 人参 マカロニ バセリ トマト缶 コンソメ 塩 こしょう 砂糖 ☆ 牛乳 缶コムギ 塩 こしょう 砂糖	☆ 牛肉 木綿豆腐 玉葱 糸こん 人参 ねぎ 油 砂糖 醤油 酒 ☆ プロッコリー 人参 コーン もみのり 醤油 ☆ じゃが芋 玉葱 人参 ねぎ みそ だし	☆ 米 麦しみじ 人参 さつま揚げ 薄口醤油 塩 酒 ☆ 大根 人参 玉葱 油揚げ ねぎ みそ
ヨーグルトムース・お茶	おにのロールケーキ・牛乳	チキンライスおにぎり・お茶	牛乳もち・お茶	ピザトースト・牛乳	せんべい・牛乳
☆ ヨーグルト ホップクリーム 砂糖 ゼラチン 牛乳 みかんジュース クラッカー	☆ 卵 砂糖 小麦粉 みかん缶 ココア 牛乳 ホップクリーム コーンスナック	☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 グリンピース ケチャップ 麦 コンソメ 塩 こしょう	☆ 牛乳 砂糖 片栗粉 きな粉 塩	☆ 食パン ベーコン 玉葱 ピーマン ピザソース チーズ	
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
米ご飯・サワラの西京焼き・ミルク牛乳 キャベツのみそ汁	愛情ペんとうの日 	建国記念日 	焼肉丼・★かみかみサラダ ワカメのみそ汁・りんご	米ご飯・ポークチャップ・みかん ほうれん草のナムル・きのこのみそ汁	肉そぼろの混ぜご飯・さつま芋のみそ汁 バナナ
☆ サワラ みそ 酒 みりん 砂糖 油 ☆ おかゆ 豚挽肉 人参 玉葱 チーズ ピザ用チーズ ねぎ 油 砂糖 醤油 牛乳 塩 だし ☆ キャベツ 人参 玉葱 ねぎ みそ			☆ 米 麦 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン バブリカ 油 砂糖 みりん ごま油 ごま にんにくしょうが 醤油 みそ みかんジュース ☆ キャベツ ブロッコリー 人参 ごま マヨネーズ さきいか 薄口醤油 ☆ 玉葱 油揚げ ウカメ ねぎ だし みそ	☆ 豚肉 小麦粉 塩 こしょう ケチャップ ウスターーソース 砂糖 ☆ ほうれん草 人参 もやし ごま 薄口醤油 塩 ごま油 ☆ 椎茸 しめじ えのき 玉葱 だし みそ ねぎ	☆ 米 鶏挽肉 しうが 砂糖 醤油 人参 グリンピース 麦 塩 ☆ さつま芋 玉葱 人参 ねぎ みそ だし
おかか昆布おにぎり・お茶	フルーチェ・お茶		ウインナーフレッド・牛乳	大學芋・お茶	せんべい・牛乳
☆ 米 塩昆布 膜節 ごま 醤油 塩 ごま油	☆ フルーチェ 牛乳		☆ ホットケーキミックス 牛乳 油 ウインナー バセリ 玉葱 粉チーズ マヨネーズ ケチャップ	☆ さつま芋 ごま 砂糖 油 醤油	
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
米ご飯・肉じゃが・キャベツのおかか和え もやしのみそ汁	みそバターラーメン・みかん フロッコリーのわかめ和え・煮豆	米ご飯・ひかりよりかけ・サケの塩焼き 切干大根の煮物・ごぼうのみそ汁	食パン・バトウのフライ (和風ソース) キャベツのサラダ・クリームシチュー	米ご飯・タンドリーチキン・キウイ マカロニサラダ・かぼちゃのスープ	鶏とひじきの味噌ご飯 じゃが芋のみそ汁・バナナ
☆ 豚肉 ジャガイモ 人参 玉葱 糸こん インゲン 油 砂糖 醤油 酒 ☆ キャベツ ほうれん草 人参 膜節 醤油 ☆ もやし 人参 玉葱 ねぎ みそ	☆ 中華めん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン だし ねぎ 油 鶏がら バター 塩 こしょう みそ にんにく ☆ ブロッコリー 人参 混込ワカメ ☆ 金時豆 砂糖 塩	☆ さな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 膜節 砂糖 塩 ☆ サケ 塩 ☆ 切干大根 人参 さつま揚げ いんげん 砂糖 醤油 塩 ☆ ごぼう しめじ 人参 ねぎ だし みそ	☆ バトウ 塩 こしょう 卵 小麦粉 バン粉 油 ウスターーソース みりん 砂糖 醤油 ☆ キャベツ きゅうり 人参 レーズン 醤油 塩 砂糖 こしょう ☆ 鶏肉 人参 玉葱 ジャガイモ しめじ 油 バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう コンソメ	☆ 鶏肉 にんにくしょうが 玉葱 塩 醤油 カレー粉 ヨーグルト ☆ マカロニコーン キュウリ 人参 ハム マヨネーズ ☆ かぼちゃ 玉葱 バセリ コンソメ 塩 薄口醤油 こしょう	☆ 米 鶏肉 芽ひじき ごぼう 人参 グリンピース 酒 麦 薄口醤油 塩 ☆ じゃが芋 人参 玉葱 しめじ ねぎ みそ
豆腐ドーナツ・牛乳	ガーリックポテト・お茶	きのこの和風スパゲティー・お茶	手作りごまクッキー・牛乳	チーズスティックパン・牛乳	せんべい・牛乳
☆ ホットケーキミックス 紺豆腐 油 グラニュー糖	☆ ジャガイモ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう バセリ	☆ スパゲティー ベーコン 玉葱 エリンギ えのき 椎茸 昆布だし しその葉 刻みのり オリーブ油 醤油 塩 こしょう	☆ 小麦粉 バター 砂糖 ごま	☆ 食パン マーガリン 粉糖 粉チーズ	
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
天皇誕生日 	米ご飯・ポークカレー・きゅうりの酢の物 ★あさりのしぐれ煮・みかん	米ご飯・鶏のから揚げ・★大根サラダ 花蓮のすまし汁	米ご飯・サバのチーズパン粉焼き 白菜のゆかり和え・豚汁・りんご	米ご飯・豚肉のみぞだし焼き かぼちゃの含め煮・キャベツのすまし汁	サケの混ぜご飯 大根のみそ汁・バナナ
	☆ 豚肉 人参 玉葱 ジャガイモ にんにく にんにくしうが 油 カレールウ マーマレード グリンピース ☆ きゅうり キャベツ ウカメ みかん缶 砂糖 醤油 塩 薄口醤油 ☆ あさり しゅうが 砂糖 醤油 酒	☆ 鶏肉 醤油 塩 にんにくしうが 片栗粉 油 ☆ 大根 きゅうり 人参 ウカメ 竹輪 マヨネーズ ごま 薄口醤油 ☆ 花鮓 えのき ねぎ 玉葱 だし 塩 薄口醤油	☆ サバ マヨネーズ バン粉 粉チーズ バセリ ☆ 白菜 人参 小松菜 ゆかり粉 ☆ 豚肉 人参 しめじ ごぼう 大根 ねぎ みそ だし	☆ 豚肉 玉葱 人参 ねぎ みそ 砂糖 醤油 酒 ごま 油 ☆ かぼちゃ 砂糖 砂糖 みりん だし汁 ☆ キャベツ 玉葱 えのき ワカメ だし 塩 薄口醤油	☆ 米 麦 サケフレーク 小松菜 塩 ごま ☆ 大根 人参 玉葱 ねぎ みそ だし
	豆乳ウエハース・牛乳	バナナマフィン・牛乳	いちもち・牛乳	しどひじきおにぎり・お茶	せんべい・牛乳
	☆ ホットケーキミックス マーガリン 砂糖 卵 牛乳 バナナ	☆ ホットケーキミックス マーガリン 砂糖 卵 牛乳 バナナ	☆ ジャガイモ 粉チーズ 片栗粉 塩 青のり 砂糖 油	☆ 米 麦 芽ひじき 大葉 油 ごま 醤油 酒	