

2 月

献 立 表

明 照 保 育 園

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 木	【園内豆まき】お豆ごはん いわしの風味かば焼き すまし汁 ごはん	米 板こんにゃく さとう かたくり粉 油 ぶ	大豆 油揚げ 削り節 いわし 干わかめ	干し椎茸 にんじん さやいんげん 梅干し えのきだけ みつば	牛 乳 芋かりんとう	牛 乳 のり巻きせんべい (おみやげ)
2 金	ゆかりごはん かみかみ揚げ 北海みそ汁 麦ごはん	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも	ちりめんじゃこ 卵 ちくわ ひじき 豆腐 煮干し 鮭(皮なし)	ゆかり粉 葉ねぎ 切干だいこん にんじん みつば ブロッコリー たまねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 いちご
3 土	煮こみうどん 発酵乳 みかん	うどん(生)	鶏胸肉 油揚げ 削り節 発酵乳	かぼちゃ にんじん みかん 干し椎茸 根菜ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	
5 月	白菜のクリーム煮 パインサラダ クロロール	クロロール 油 サラダ油 バター 小麦粉 さとう	ベーコン 生クリーム スキムミルク ロースハム	はくさい キャベツ にんじん パイン缶 たまねぎ 干しぶどう マッシュルーム缶 パセリ	プリン	牛 乳 あられ
6 火	かぶとつくねの煮物 納豆あえ ごはん	米 かたくり粉 さとう	鶏ひき肉 卵 削り節 納豆 花かつお	さやえんどう かぶ にんじん しめじ ほうれんそう もやし	みかん	牛 乳 カステラ
7 水	マーボー豆腐 中華サラダ バターロール	バターロール 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく みかん缶 しょうが きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ 葉ねぎ キャベツ	牛 乳 のり巻きせんべい	ミルク ドーナツ
8 木	うの花炒り さつま汁 ごはん	米 油 さとう さつまいも	うの花 ちくわ むきえび 油揚げ 削り節 鶏肉もも肉	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ ごぼう だいこん	発酵乳 チーズ菓子	ヤクルト ごまクッキー
9 金	カレークリームスパゲティ フルーツカクテル クロワッサン	クロワッサン スパゲティ 油 バター 小麦粉	ベーコン 牛乳	たまねぎ りんご にんじん パセリ パイン缶 キャベツ 干しぶどう マッシュルーム缶 みかん缶	ヨーグルト	牛 乳 かりんとう
10 土	【家族ふれあいの日】 ラーメン 味付け煮干 みかん	中華めん(生) ごま油	焼き豚 生わかめ 味付け煮干	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ みかん	牛 乳 ボーロ	
13 火	ボルシチ マカロニサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 じゃがいも バター マカロニ	牛肉 生クリーム ロースハム	たまねぎ コーン缶 にんじん かぶ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	牛 乳 ごませんべい	お 茶 みそ煮おでん
14 水	魚のマヨソースかけ かき玉スープ 麦ごはん	米 麦 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	白身魚 卵	キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ 生椎茸 パセリ	牛 乳 豆おかし	牛 乳 あんまん
15 木	手羽元のコトコト煮 春雨スープ ネーブル レーズンロール	レーズンロール さとう はるさめ(乾) ごま油	鶏手羽元 うすら卵 豚もも肉	しょうが 葉ねぎ にんにく たけのこ缶 にんじん えのきだけ きくらげ(乾) ネーブル	お 茶 おこし	牛 乳 れんこんチップス
16 金	冬野菜のなかよし煮 合わせみそ汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 麦 さといも 板こんにゃく 油 一口ゼリー さとう	鶏肉もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん 葉ねぎ ごぼう れんこん さやえんどう 干し椎茸 えのきだけ	牛 乳 りんご	ミルク クッキー
17 土	【なかよし保育】 煮こみうどん 発酵乳 みかん	うどん(生)	鶏胸肉 油揚げ 削り節 発酵乳	かぼちゃ にんじん 干し椎茸 根菜ねぎ みかん	牛 乳 コーンフレーク	
19 月	菜の花サンド クラムチャウダー 食パン	食パン じゃがいも バター 小麦粉	卵 ロースハム あさりむき身 ベーコン チーズ スキムミルク	ブロッコリー たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍)	牛 乳 あられ	発酵乳 クッキー
20 火	かぶとつくねの煮物 納豆あえ ごはん	米 かたくり粉 さとう	鶏ひき肉 卵 削り節 納豆 花かつお	さやえんどう かぶ にんじん しめじ ほうれんそう もやし	みかん	牛 乳 カステラ
21 水	マーボー豆腐 中華サラダ バターロール	バターロール 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく みかん缶 しょうが きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ 葉ねぎ キャベツ	牛 乳 のり巻きせんべい	ミルク ドーナツ
22 木	うの花炒り さつま汁 ごはん	米 油 さとう さつまいも	うの花 ちくわ むきえび 油揚げ 削り節 鶏肉もも肉	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ ごぼう だいこん	発酵乳 チーズ菓子	ヤクルト 塩せんべい
23 金	【誕生会】ちらしずし えびフライ すまし汁 ごはん	米 さとう 油 パン粉	油揚げ 卵 刻みのり えび ちくわ 削り節	かんぴょう(乾) みつば にんじん さやえんどう 干し椎茸 ブロッコリー たまねぎ	ヨーグルト	紅 茶 ケーキ
24 土	【家族ふれあいの日】 ラーメン 味付け煮干 みかん	中華めん(生) ごま油	焼き豚 生わかめ 味付け煮干	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ みかん	牛 乳 ボーロ	
25 日	お ゆ う ぎ か い (ひなケーキ) 					
27 火	ボルシチ マカロニサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 じゃがいも バター マカロニ	牛肉 生クリーム ロースハム	たまねぎ コーン缶 にんじん かぶ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	牛 乳 ごませんべい	フルーツヨーグルト クラッカー
28 水	おかか揚げ 里芋と豚肉のスープ煮 ごはん	米 かたくり粉 油 さといも ごま油	しほり豆腐 鶏ひき肉 卵 削り節 豚バラ肉	しょうが 葉ねぎ れんこん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ にんじん ごぼう	りんごジュース クラッカー	お 茶 みたらし団子

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。



先月(1月)のおすすめおやつ

親子でなかよくクッキング

＜春菊だんご＞

材料(幼児一人分) ※大人は倍の分量で

白玉粉	20g
豆腐	20g
しゅんぎく	10g
きな粉	3g
さとう	3g

作り方

春菊は茹でて水気を絞っておく。

白玉粉と豆腐をこね、春菊が均一になるよう混ぜる。

茹でて浮き上がって1～2分したら水にとる。

砂糖：きな粉＝1：1にまぶす