

2月献立表

2023年

社会福祉法人 ベリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)		
1	水	黒米ごはん、魚の西京焼き、 きんぴられんこん、 もずくのみそ汁、バナナ	米、おろしごぼう、 黒砂糖、三温糖、 黒米、ごま、油	牛乳、白身魚、豆腐、 みそ、かつお節	バナナ、れんこん、もずく、 にんじん、レーズン、 葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 黒糖蒸しパン	せんべい		
2	木	マーボー豆腐丼、パンパンジー、 中華スープ、グレープフルーツ	米、押麦、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、ベーコン(無添加)、 みそ、糸けすり、煮干し	グレープフルーツ、きゅうり、 にんじん、こまつな、たまねぎ、 しめじ、たけのこ、コーン、葉ねぎ、 しいたけ	牛乳 コーン おかかおにぎり	小魚		
3	金	<節分の日メニュー>手巻き寿司、 チキンの照焼き、 根菜のごま風味汁、みかん	米、さつまい、里芋、 パプリカ(無添加)、三温糖、 片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、大豆、 ウインナー(無添加)、 みそ、ツナ缶、かつお節	みかん、にんじん、だいこん、 きゅうり、ごぼう、コーン、のり、 葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 大豆の甘辛揚げ	源氏パイ		
4	土	生活発表会							
6	月	麦ごはん、ドライカレー、 紫キャベツの甘酢和え、 アーサのスープ、りんご	米、おろしごぼう、 グラニュー糖、押麦、 小麦粉、三温糖、 オリーブ油	牛乳、豚肉、 大豆、チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、 レッドキャベツ、キャベツ、アーサ、 えのきたけ、トマト、ピーマン	牛乳 チーズ蒸しパン	野菜ビスケット		
7	火	きつねうどん、 きびなごのから揚げ、 白菜のマヨ和え、バナナ	うどん、米、もち米、 ノンエッグマヨネーズ、 油、片栗粉、小麦粉、 ごま油、三温糖	牛乳、きびなご、 かまぼこ(卵不使用)、 豚肉、かつお節、 油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、白ねぎ、たけのこ、 えだまめ、しいたけ	牛乳 中華おこわ	せんべい		
8	水	麦ごはん、納豆みそ、煮付け、 トマトの和え物、 小松菜のみそ汁、オレンジ	さつまい、米、 こんにゃく、三温糖、 押麦、はちみつ、油	牛乳、厚揚げ、鶏肉、 豆腐、みそ、納豆、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節、ツナ缶	オレンジ、トマト、だいこん、 きゅうり、こまつな、にんじん、 こんぶ、さやいんげん、葉ねぎ	牛乳 スイートポテト	マリー		
9	木	ピピンバ、しゅうまい、 わかめスープ、グレープフルーツ	米、食パン、押麦、 はちみつ、バター、 三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉、チーズ	グレープフルーツ、こまつな、もやし、 たまねぎ、にんじん、白ねぎ、わかめ、 えのきたけ、切干大根、シーチキン	牛乳 はちみつ シーチキン	チーズ		
10	金	玄米ごはん、さばのみそ煮、 ポテトサラダ、 キャベツのみそ汁、りんご	米、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 玄米、三温糖	牛乳、さば、みそ、 かつお節、油揚げ	りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	牛乳 ゆかりおにぎり	かむかむ昆布		
11	土	建国記念日							
13	月	豚丼、梅かつお和え、 ゆし豆腐、みかん缶	米、じゃがいも、 こんにゃく、片栗粉、 押麦、バター、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 チーズ、油揚げ、 かつお節、みそ	みかん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、 にんじん、きゅうり、グリーンピース	牛乳 チーズ 芋もち	源氏パイ		
14	火	きびごはん、タンドリーチキン、 ブロッコリーソテー、 トマトとレタスのスープ、いちご	米、小麦粉、バター、 グラニュー糖、きび	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 ウインナー(無添加)、 ベーコン(無添加)、煮干し	いちご、ブロッコリー、レタス、 パプリカ、トマト、たまねぎ、 コーン、サラダ菜	牛乳 ココアクッキー	小魚		
15	水	麦ごはん、チャプチェ、 さつまいサラダ、 冬瓜の中華スープ、グレープフルーツ	米、さつまい、ごま、 はるさめ、押麦、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、 みそ、ツナ缶	グレープフルーツ、とうがん、 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、小松菜、ブルーベリー、しいたけ	牛乳 みそおにぎり	せんべい		
16	木	雑穀ごはん、レバーフライ、 マカロニサラダ、 なめこのみそ汁、りんご	そうめん、米、 マカロニ、小麦粉、 雑穀、パン粉、油	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、みそ、 ハム(無添加)、かつお節	りんご、なめこ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、コーン、 葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 にゅうめん	野菜ビスケット		
17	金	お弁当会						麦茶 スティックパイ (※イト、こしあん)	マリー
18	土	わかめうどん、ふかし芋、 カリカリきゅうり、オレンジ	うどん、さつまい	鶏肉、かつお節	オレンジ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	源氏パイ		
20	月	黒米ごはん、揚げ出し豆腐、 ほうれん草のおひたし、 けんちん汁、りんご	米、バター、小麦粉、 里芋、グラニュー糖、 油、片栗粉、黒米	牛乳、豆腐、みそ、 かつお節、油揚げ、 チーズ	りんご、ほうれんそう、にんじん、 だいこん、だいこん、ごぼう、 しめじ、葉ねぎ	牛乳 チーズサブレ	せんべい		
21	火	チンジャオロースー茸、 わかめときゅうりの和え物、 春雨スープ、グレープフルーツ	米、はるさめ、押麦、 片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、 鶏肉、糸けすり	グレープフルーツ、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、たけのこ、 しいたけ、こまつな、わかめ、昆布	牛乳 焼きおにぎり	かむかむ昆布		
22	水	玄米ごはん、鮭のコンロ焼き、 きのこソテー、 マカロニスープ、バナナ	米、さつまい、玄米、 油、小麦粉、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 パン粉、オリーブ油	牛乳、さけ、 鶏肉、ベーコン(無添加)	バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、 しいたけ、エリンギ、たまねぎ、 さやいんげん、コーン、えのきたけ	牛乳 さつまいの 天ぷら	源氏パイ		
23	木	天皇誕生日							
24	金	きびごはん、松風焼き、 ひじきの炒め、 白菜のみそ汁、オレンジ	米、しらたき、きび、 片栗粉、パン粉、 ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、 みそ、豆腐、ちくわ、 かつお節、大豆、 油揚げ、チーズ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、 ひじき、サニーレタス	牛乳 菜めしおにぎり	チーズ		
25	土	チャーハン、浅漬け、 ほうれん草のスープ、オレンジ	米、ごま油	ツナ缶	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、 ほうれんそう、きゅうり、にんじん、 コーン、グリーンピース、こんぶ	麦茶 お菓子	マリー		
27	月	<誕生会メニュー>ミートソースパスタ、 型抜きチーズ、ブロッコリーサラダ、 コーンポタージュ、グレープフルーツ	スパゲティ、バター、 豆乳パプリカ(卵不使用)、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖	豚肉、チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、コーン、 マッシュルーム、トマト、ピーマン	りんごジュース 豆乳パプリカ	野菜ビスケット		
28	火	雑穀ごはん、魚のチーズ焼き、 いんげんソテー、 もずくのみそ汁、りんご	食パン、米、雑穀	牛乳、めばる、豆腐、 ウインナー(無添加)、 みそ、かつお節、チーズ	りんご、さやいんげん、もずく、 にんじん、ジャム、コーン、 葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 ブルーベリー ジャム	せんべい		

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

