


献 立 表


2021年2月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
1・15 月	ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根のうま煮 みそ汁 果物	米、じゃが芋 砂糖、○油 ○ごま	ぶり、油揚げ、みそ ○牛乳	切り干し大根 にんじん、いんげん 白菜、たまねぎ 果物、○かぼちゃ	◎牛乳 ○牛乳 ○大学かぼちゃ
2 火	節分ご飯 れんこんのつくね カラフルサラダ みそ汁 果物	米、砂糖、ごま、油 じゃが芋 マヨネーズ ○さつまいも ○小麦粉、○砂糖 ○油	ゆで大豆、油揚げ 鶏ひき肉、卵、ひじき わかめ、みそ、○卵 ○牛乳	にんじん、たけのこ 干しいたけ ねぎ、しょうが にんにく、れんこん コーン、もやし 大根、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○おに蒸しパン
16 火	ご飯 れんこんのつくね カラフルサラダ みそ汁 果物	米、砂糖、ごま、油 じゃが芋 マヨネーズ ○小麦粉、○黒糖	鶏ひき肉、卵、ひじき わかめ、みそ ○卵、○牛乳	ねぎ、しょうが にんにく、れんこん コーン、もやし 大根、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
3・17 水	ご飯 スペイン風オムレツ きゅうりとコーンのサラダ 豆乳スープ	米、じゃが芋 チーズ 油、○米、○もち米 ○砂糖	卵、ベーコン、牛乳 ウインナー、豆乳 ○きな粉、○牛乳	赤ピーマン ほうれん草、玉ねぎ きゅうり、コーン にんじん、かぶ	◎牛乳 ○牛乳 ○きなこおはぎ
4・18 木	ご飯 かじきのきのこあんかけ ほうれん草と豆腐のごま和え みそ汁 果物	米、油、砂糖、ごま さつまいも ○練りごま ○砂糖	かじき、豆腐、ひじき わかめ、みそ ○牛乳	玉ねぎ、えのき しいたけ、にんじん さやえんどう ほうれん草 キャベツ ねぎ、果物 ○粉寒天	◎牛乳 ○牛乳 ○ごまプリン
5・19 金	ご飯 厚揚げの炒め物 ごまかぼちゃ 豚汁	米、ごま油、砂糖 ごま ○きなこせんべい	生揚げ、豚ひき肉 豚肉、板こんにゃく 油揚げ、みそ ○牛乳	玉ねぎ、にんじん にら、しめじ かぼちゃ、大根 ごぼう、ねぎ ○果物	◎牛乳 ○牛乳 ○お菓子 ○果物
6・20 土	焼肉丼 ブロッコリーとツナのサラダ ふのすまし汁	米、油、砂糖 マヨネーズ、ふ ○食パン ○バター ○ココア、○砂糖	豚肉、ツナ、○牛乳	にんにく、しょうが にんじん、玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン えのき、ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアサンド

