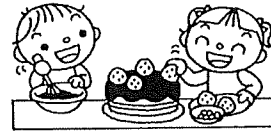


2月献立表



令和5年1月31日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳	ごはん うまからチキン 花野菜の昆布和え わかめの味噌汁 みかん	米 鶏肉、にんにく、ごま、ケチャップ、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、油 カリフラワー、ブロッコリー、人参、塩昆布、ごま油 わかめ、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みかん	お茶 牛乳	
		ハッピー ターン			ポテト おやき	じゃが芋、チーズ、人参 ツナ、青のり、塩
2	金	牛乳	麦ごはん いわしのハンバーグ 春雨サラダ かみなり汁 りんご	米、押し麦 いわし、水煮大豆、玉ねぎ、人参、生姜、パン粉、塩、中農ソース 春雨、人参、キャベツ、豆苗、かにかま、ごま、マヨドレ 大根、里芋、人参、ごぼう、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、ごま油、鰹節 りんご	お茶 牛乳	
		チーズ			おにの 金棒パイ	パイ生地、チョコソース カラースプレー、砂糖
3	土	牛乳	焼きそば 白菜のコーンとえ バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、中華味、お好み焼きソース、ごま油 白菜、人参、コーン、ツナ、パセリ、ごま、酢、醤油、砂糖 バナナ	お茶	
		ビスケット			おにぎり	米、塩昆布、ごま
4	日					
5	月	牛乳	中華丼 ★カミカミサラダ 厚揚げスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、きくらげ、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま 長ねぎ、厚揚げ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳	
		干し芋			アップル ケーキ	りんご、砂糖、牛乳 マーガリン
6	火	牛乳	バターロールパン スパニッシュオムレツ スパゲティーサラダ オニオンスープ キウイフルーツ	バターロールパン 卵、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、チーズ、牛乳、塩、油、ケチャップ サラスパ、きゅうり、人参、コーン、ハム、マヨドレ、塩 玉ねぎ、パセリ、鶏肉、コンソメ、醤油 キウイフルーツ	お茶 牛乳	
		薄焼き せんべい			天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん
7	水	牛乳	ごはん さばのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁 デコボン	米 さば、大根、生姜、醤油、砂糖、みりん ほうれん草、人参、もやし、ささみ、醤油、砂糖、ごま かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し デコボン	お茶 牛乳	
		ごま ビスケット			★リボン かりんとう	小麦粉、砂糖、ごま 牛乳、油
8	木	牛乳	わかめごはん 鶏肉の梅味噌焼き きんぴらごぼう チンゲン菜スープ りんご	米、ふりかけわかめ 鶏肉、梅干し、細ねぎ、生姜、味噌、みりん ごぼう、人参、ピーマン、醤油、砂糖、鰹節、ごま油、ごま チンゲン菜、長ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	
		バナナ			きな粉クリーム サンド	食パン、きな粉、砂糖 マーガリン
9	金	牛乳	弁当の日		お茶・牛乳	
		ねじり棒			ホットケーキミックス ごしあん、牛乳、油 どら焼き	マーガリン
10	土	牛乳	さけごはん 肉野菜炒め 豆腐スープ オレンジ	米、鮭フレーク 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌、みりん、ごま油 豆腐、長ねぎ、えのき、醤油、中華味 オレンジ	お茶	
		ハッピー ターン			ラスク	
11	日		建国記念の日			
12	月		振替休日			
13	火	牛乳	チーズカレーライス 福神漬け和え あらめのごま煮 みかん	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ 福神漬け、大根、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま あらめ、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 みかん	お茶 牛乳	
		じゃが芋 チップス			★小魚の かりかり揚げ	食べる煮干し、青のり 天ぷら粉

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
14	水	牛乳・ビスコ	誕生会		♪お楽しみメニュー	♪
15	木	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ 納豆サラダ 根菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 納豆、人参、キャベツ、きゅうり、醤油、マヨドレ、鰹節 大根、ごぼう、里芋、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	
		紫芋 チップス			ココア スティック	ココア、砂糖、牛乳 マーガリン
16	金	牛乳	親子うどん 肉団子のケチャップ和え さつま芋のオレンジ煮 りんご	うどん、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、みりん、塩、鰹節 肉団子、玉ねぎ、パプリカ、チンゲン菜、醤油、砂糖、ケチャップ、油 さつま芋、オレンジジュース、砂糖 りんご	お茶 牛乳	
		バナナ			のりチーズ おにぎり	米、もみり、チーズ ごま、醤油、ごま油
17	土	牛乳	ビビンバ丼 春雨スープ せんべい バナナ	米、豚肉、小松菜、人参、もやし、味噌、みりん、ごま油 春雨、玉ねぎ、しめじ、にら、醤油、中華味 バナナ	お茶	
					ジャムサンド	食パン、苺ジャム
18	日					
19	月	牛乳	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 春菊のツナ和え わかめのすまし汁 オレンジ	米 さけ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、味噌、塩、みりん、マーガリン 春菊、キャベツ、人参、ツナ、ごま、醤油、砂糖 わかめ、玉ねぎ、豆腐、水菜、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	
		人参 チップス			おから スコーン	おから、砂糖、牛乳 マーガリン、レーズン
20	火	牛乳	人参ピラフ ★タンドリーチキン チーズサラダ かぶスープ オレンジ キウイフルーツ	米、人参、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、醤油、コンソメ、マーガリン 鶏肉、カレー粉、ヨーグルト、にんにく、ケチャップ、塩 キャベツ、ブロッコリー、トマト、きゅうり、チーズ、青じそドレッシング かぶ、玉ねぎ、コーン、かぶの葉、ベーコン、醤油、中華味 キウイフルーツ	お茶 牛乳	
		ふかし芋			小麦粉、にら、人参 桜エビ、チーズ、ボン酢 チヂミ	中華味、ごま油
21	水	牛乳	ミートスパゲティー レバーのプルーン煮 うの花 クッキー	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、チーズ、ケチャップ、砂糖、片栗粉、コンソメ、油 レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん 切干大根、人参、きゅうり、ささみ、練りごま、酢、砂糖、醤油 バナナ	お茶 牛乳	
		うの花 クッキー			★カルシウム せんべい	小麦粉、ちりめんじゃこ、塩 ごま、わかめ、砂糖、油
22	木	牛乳	菜めし 牛ごぼう煮 キャベツのおかかサラダ きな粉 ウエハース	米、大根菜、ごま、塩昆布 牛肉、ごぼう、人参、糸こんにゃく、小松菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節 キャベツ、人参、カリフラワー、コーン、ツナ、マヨドレ、醤油、鰹節 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し はっさく	お茶 牛乳	
		きな粉 ウエハース			食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、マヨドレ、ツナ チーズ、ケチャップ	
23	金		天皇誕生日			
24	土	牛乳	そばろ丼 大根の味噌汁 りんご	米、鶏ミンチ、小松菜、刻みのり、醤油、砂糖、ごま油 大根、薄揚げ、人参、玉ねぎ、細ねぎ、煮干し、味噌 りんご	お茶	
		ハッピー ターン			ポン菓子	
25	日					
26	月	牛乳	レーズンパン 豆乳グラタン ほうれん草ソテー ポトフ 野菜 クラッカー オレンジ	レーズンパン 鶏肉、玉ねぎ、人参、マカロニ、ブロッコリー、チーズ、豆乳、シチュールウ ほうれん草、パプリカ、エリンギ、ごま油、醤油、中華味 じゃが芋、玉ねぎ、人参、かぶ、ウインナー、醤油、コンソメ オレンジ	お茶 牛乳	
		野菜 クラッカー			米、餅米、味噌、砂糖 みりん、ごま	★五平餅
27	火	牛乳	マーボー丼 ツナごぼうサラダ 白菜スープ りんご	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、コーン、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 玉ねぎ、白菜、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	
		チーズ			さつま芋、マーガリン 砂糖、牛乳、ごま	
28	水	牛乳	ごはん ★ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の煮びたし 豚汁 はっさく	米 ししゃも、青のり、天ぷら粉、油 小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 豚肉、大根、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し はっさく	お茶 牛乳	
		ごま スティック			ミルク サブレ	小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳、スキムミルク
29	金	牛乳・干し芋	おわかれ会		♪お楽しみメニュー	♪

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ

