

2022年度 2月 給食予定献立表

つくし保育園

日付		曜日	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	体の調子を整えるもの	(○は10時、○は午後おやつ)
6	20	月	ビビンバ丼 いんげん豆の甘煮 なすと玉ねぎのみそ汁	米、○小麦粉、○ 三温糖、○油、三 温糖、ごま油	豚肉、いんげんま め、油揚げ、○卵	○バナナ、ごまつ な、○りんご、なす、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、○干しぶど う	○ごまスティック ○りんごクッキー ○バナナ ○麦茶
7	21	火	ハヤシライス はるさめサラダ 野菜コーンスープ	米、じゃがいも、押 麦、はるさめ、○三 温糖、油、三温糖、 ごま油	○牛乳、豆乳、牛 肉、木綿豆腐、○セ ラチン	たまねぎ、○オレン ジ、にんじん、コー ン、チンゲンサイ、 きゅうり、○オレン ジ、マッシュルーム、 えのきだけ	○せんべい ○フルーツゼリー ○オレンジ ○牛乳
1	15	水	きつねうどん 水餃子 切干大根とツナのサラダ	○食パン、うどん、 ぎょうざの皮、片栗 粉、三温糖	○牛乳、豚肉、油揚 げ、ツナ、○チーズ	ごまつな、ねぎ、にんじ ん、きゅうり、ほうれん そう、たまねぎ、○コー ン、○ピーマン、○た まねぎ、切干だいご ん、しいたけ、しょうが	○カルシウムせんべい ○ピザトースト ○牛乳
2	16	木	食パン 鶏レバーとじゃがいもの 甘辛煮 キャベツのゆかり和え 野菜コーンスープ	食パン、○米、じゃ がいも、さつまい も、油、三温糖、片 栗粉、ごま油	鶏レバー、豆乳 ○さけ、かつお節	コーン、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 ねぎ、しょうが	○クラッカー ○鮭おにぎり ○麦茶
3	17	金	ドライカレー (3日・鬼ドライカレー) 大豆とひじきのサラダ 白菜と春雨のスープ	米、○さつまいも、 ○小麦粉、○三温 糖、○片栗粉、はる さめ、油、三温糖、 ごま、すりごま	○牛乳、豚肉、大豆	トマト、たまねぎ、に んじん、はくさい、 コーン、えのきだけ、 ピーマン、えだまめ、 ひじき	○ごまスティック (3日) ○鬼まんじゅう、牛乳 (17日) ○お誕生日ケーキ、麦茶
13	27	月	きんぴら丼 焼きかぼちゃ 豆腐と小松菜のスープ	米、○小麦粉、三 温糖、○三温糖、ご ま油、○油	○牛乳、鶏肉、木綿 豆腐	かぼちゃ、にんじん、 ごぼう、キャベツ、ご まつな、○ほうれん そう、わかめ	○クラッカー ○ほうれん草蒸しパン ○牛乳
14	28	火	ひじきと青菜のごはん さわらの西京焼き フロッキーと人参の ごまあえ けんちん汁	米、○三温糖、ごま 油、三温糖、ごま	○ヨーグルト、さわ ら、木綿豆腐、○生 クリーム、油揚げ、○ セラチン	○オレンジ、にんじ ん、だいこん、○オレ ンジ、フロッキー、 ねぎ、ごぼう、ごまつ な、ひじき	○せんべい (14日) ○オレンジジュース、麦茶 (28日) ○バウムクーヘン、麦茶
8	22	水	焼きそば ベイクド里芋 チンゲン菜と干しエビの スープ	焼きそば麺、○食 パン、さといも、は るさめ、油、片栗粉	○牛乳、豚肉、干し えび	もやし、○あんずジャ ム、キャベツ、にんじ ん、にら、チンゲンサ イ、えのき、あおのり	○カルシウムせんべい ○あんずジャムサンド ○牛乳
9		木	ロールパン あじのフライ さつまいもサラダ かき玉汁	○米、ロールパン、 さつまいも、コーン フレーク、○ごま、 片栗粉、油	あじ、卵、○かつお 節	にんじん、コーン、 きゅうり、ねぎ、○う め干し	○クラッカー ○梅おかかおにぎり ○麦茶
10	24	金	ごはん ぶい大根 ほうれん草のしらすあえ じゃがいもと油揚げの みそ汁	米、じゃがいも、○ 米粉、○片栗粉、 三温糖、○油、○ご ま油、○ごま	ぶり、○豆乳、○絹 ごし豆腐、油揚げ、 しらす干し、卵	ほうれんそう、だい こん、チンゲンサイ、 ○ごまつな、○にん じん、にんじん、○に ら、しょうが	○ごまスティック ○野菜千切り ○麦茶

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。