



九品寺幼稚園 2月献立表



	こんだて	あか	きいろ	みどり	
		からだをつくるものになるたべもの	からだをうごかすものになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	
1	金	からふるどん たつくり けんちんじる	鶏肉 大豆 鰯 大豆 豆腐	いんげん コーン 人参 大根 玉葱 人参 ねぎ 牛蒡	
4	月	さばのみそに あおなときりほしだいこんあえ	鯖 味噌	切干大根 青菜 人参	
5	火	たんどりーちきん きゃべつとこーんのまよさらだ きのおにおんすーび	鶏肉 味噌麹	ケチャップ キャベツ 人参 フロccoliー コーン 玉葱 しめじ ねぎ えのき コンソメ	
6	水	さかなのけちやっぴあんかけ かぼちゃのにつけ	魚	玉葱 フロccoliー コーン ケチャップ コンソメ	
7	木	やさいたっぷりふたどん ふらいどぼてと	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 しめじ 中華味	
8	金	のりしおからあげ ぶろっこりーともやしのなむる	鶏肉	青のり 中華味 フロccoliー 人参 もやし 中華味	
11	月	建国記念の日			
12	火	とりのおーろらそーす ひじきときりほしだいこんのにつけ	鶏肉 油揚げ 竹輪	マヨドレ ケチャップ ひじき 切干大根 人参 いんげん	
13	水	さわらのみそこうじやき がんとこんさいのにつけ すいもの	鯖 味噌麹 がんも	こんにゃく 人参 大根 いんげん 季節の野菜	
14	木	はやしらいす こふさいも	豚肉	玉葱 人参 トマト トマトジュース ケチャップ コンソメ 青のり	
15	金	とりにくとあつあげのみそに きゃべつのゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ 味噌	こんにゃく 牛蒡 大根 人参 切干大根 キャベツ 人参 ゆかり	
18	月	とりのからあげ あおなのごまあえ	鶏肉 胡麻	片栗粉 切干大根 青菜 人参	
19	火	昨年のさくら組さんの作った みみそ使用			
		さけのこーんまよやき ごもきんびら みそしる	鮭 味噌 鶏肉 ちくわ	マヨドレ ごま油 季節の野菜	
20	水	まーぼーどうふどん はるさめさらだ	鶏肉 豆腐 大豆 味噌 ツナ	ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	
21	木	さかなのかれーあんかけ ぼてとさらだ	魚	カレールウ 片栗粉 じゃが芋 マヨドレ	
22	金	なっとうだんご にくじゃが	豚肉 鶏肉 豆腐 納豆 味噌 豚肉	玉葱 ねぎ 人参 こんにゃく 玉葱 人参 いんげん	
25	月	さわらのごまみそやき こうやどうふのにつけ	鯖 胡麻 味噌 鶏肉 高野豆腐	人参 大根 いんげん	
26	火	とりにくのたこやきふう あおなのきのこあえ	鶏肉	マヨドレ 青のり 鰹節 紅生姜 ソース 切干大根 青菜 人参 えのき しめじ	
27	水	かれーらいす こーるすろーさらだ ぶどうかんでん	豚肉	じゃが芋 カレールウ マヨドレ	
28	木	ゆうりんさば こんさいに	鯖 鶏肉	ごま油 ねぎ 米酢 こんにゃく 人参 大根 牛蒡 いんげん	

赤色群の食品：血液や肉をつくる（タンパク質等） 黄色群の食品：力や体温になる（糖質・脂質等）
 緑色群の食品：体の調子を整える（無機質・ビタミン等）
 毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

●このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

