



一宮聖光幼稚園 保育部 2月 の献立表



| ひにち | ようび | 午前のおやつ | こんだて | | | | 午後のおやつ | あか | きいろ | みどり | |
|-----|-----|--------|-------------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|-------------------|---------------------|---|--|
| | | | しゅしよく | しゅさい | ふくさい | しるもの・くだもの | | からだをつくるもとになるたべもの | からだをうごかすもとになるたべもの | からだのちょうしをととのえるたべもの | |
| 1 | 金 | ★ | からふるとん | | たつくり | けんちんじる | ごへいもち | 鶏肉 鰯 大豆 豆腐 大豆ミート | 胚芽米 | いんげん コーン 人参 | |
| 4 | 月 | ★ | はいがまい | さばのみそに | あおなときりほしだいこんあえ | すいもの | ふらいどぼてと | 鯖 赤味噌 | 胚芽米 | 切干大根 青菜 人参 | |
| 5 | 火 | ★ | はいがまい | たんどりーちきん | きやべつとこーんのまよさらだ | きのこにおんすーぶ | だいこんもち | 鶏肉 味噌麩 | 胚芽米 マヨドレ | キャベツ 人参 フロccoliー コーン しめじ えのき カレー粉 クチャップ | |
| 6 | 水 | ★ | はいがまい | さかなのけちやっふあんかけ | かぼちゃのにも | くだもの | おこのみやき | ほき | 胚芽米 片栗粉 南瓜 | 玉葱 フロccoliー コーン 果物 | |
| 7 | 木 | ★ | はいがまい | とりにくのみそこうじやき | あおなのしおこんぶあえ | すいもの | むしばん | 鶏肉 味噌 | 胚芽米 | 塩昆布 切干大根 青菜 人参 | |
| 8 | 金 | ★ | やさいたっぶりぶたどん | | ふらいどぼてと | くだもの | かんでん | 豚肉 | 胚芽米 ごま油 じゃが芋 片栗粉 | キャベツ 人参 しめじ 玉葱 果物 | |
| 11 | 月 | 建国記念の日 | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | ★ | はいがまい | とりのおーろらそーす | かぼちゃいりひじきときりほしだいこんにつけ | みそしる | おにぎり | 鶏肉 竹輪 油揚げ | 胚芽米 マヨドレ | ひじき 切干大根 南瓜 人参 いんげん クチャップ | |
| 13 | 水 | ★ | はいがまい | さばのにつけ | ひじきときりほしだいこんにつけ | みそしる | じゃがもち | 鯖 竹輪 油揚げ | 胚芽米 | ひじき 切干大根 人参 いんげん | |
| 14 | 木 | ★ | まーぼーどうふどん | | はるさめさらだ | りんごかんでん | やさいすていっく | 豚肉 ツナ 豆腐 大豆ミート 味噌 | 胚芽米 ごま油 春雨 | きくらげ いら ねぎ 青菜 人参 米酢 リンゴジュース イナガー | |
| 15 | 金 | ★ | はいがまい | とりにくとあつあげのみそに | きやべつのみゆかりあえ | すいもの | やしおにぎり | 鶏肉 厚揚げ 味噌 | 胚芽米 | 切干大根 ゆかり 牛蒡 大根 人参 キャベツ こんにゃく | |
| 18 | 月 | ★ | はいがまい | とりのからあげ | きりほしだいこんにつけ | みそしる | とうにゆうあんにな | 鶏肉 油揚げ | 胚芽米 片栗粉 | 切干大根 人参 インゲン | |
| 19 | 火 | ★ | はいがまい | さけのこーんまよやき | ごもくきんぴら | みそしる | かぼちゃもち | 鮭 鶏肉 竹輪 味噌 | 胚芽米 ごま油 マヨドレ | コーン 人参 牛蒡 いんげん こんにゃく | |
| 20 | 水 | ★ | はいがまい | さかなのかれーあんかけ | あおなのごまあえ | みそしる | おこのみやき | タラ | 胚芽米 カレールウ 片栗粉 胡麻 | 切干大根 玉葱 人参 えのき しめじ 青菜 | |
| 21 | 木 | ★ | はいがまい | てりやきちきん | ぼてとさらだ | みそしる | まかろにあべかわ | 鶏肉 | 胚芽米 じゃが芋 マヨドレ | キャベツ 人参 コーン | |
| 22 | 金 | お弁当の日 | | | | | かんでん | | | | |
| 25 | 月 | ★ | はいがまい | さわらのごまみそやき | こうやどうふのにつけ | すいもの | おにぎり | サゴシ 鶏肉 竹輪 高野豆腐 味噌 | 胚芽米 胡麻 | 人参 大根 インゲン | |
| 26 | 火 | ★ | はいがまい | とりにくのたこやきふう | あおなのきのこあえ | みそしる | だいこんもち | 鶏肉 | 胚芽米 マヨドレ | 切干大根 青のり 鰹節 紅生姜 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 | くだもの | むしばん | 豚肉 | 胚芽米 じゃが芋 カレールウ マヨドレ | 玉葱 人参 キャベツ フロccoliー コーン コンソメ 果物 | |
| 28 | 木 | ★ | はいがまい | ゆうりんさば | こんさいに | みそしる | ごへいもち | 鯖 鶏肉 | 胚芽米 ごま油 | ねぎ 人参 大根 インゲン 牛蒡 こんにゃく 米酢 | |

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。
 ※マヨドレは卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです
 ※午前のおやつは原則くだものとなります。

