



# 2月のこんだて

認定こども園 豊栄保育園

日	曜日	献立名	材 料	15時のおやつ	材料	10時のおやつ
1	月	親子丼 いもサラダ みかん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ちくわ サリナス 卵 ねぎ/みかん/ さつまいも キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ	★ホットケーキ	ホットケーキの素 卵 牛乳 バター	ミニサラダ
②	火	鬼オムライス ゼリー 青菜の豆乳スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 ミニトマト ケチャップ コンソメ(粉)/ブロッコリー/ ほうれんそう 白菜 ベーコン 人参 豆乳 ねぎ/ゼリー	バナナ えびせん		Caウエハース
3	水	ひじきの旨煮 そうめん汁	鶏肉 ひじき 玉ねぎ 人参 あげ ちくわ 蓮根 水煮大豆 こんにやく/ そうめん かまぼこ ねぎ いらこ だし昆布	★フルーツ ヨーグルト	バナナ みかん 缶 桃缶(白) 砂糖	ココナッツサブレ
4	木	鮭フライタルタル 蒸し野菜 みそ汁	鮭 パン粉 小麦粉 卵/卵 きゅうり 玉ねぎ 人参 マヨネーズ/かぼちゃ ブロッコリー/豆腐 わかめ 生椎茸 いらこ みそ	ミロ 丸ボーロ		ぱりんこせんべい
5	金	すき焼き風煮 春雨サラダ ゼリー	牛肉 玉ねぎ 人参 深ネギ 糸コン 豆腐 白菜 ねぎ 生椎茸/ゼリー/ 春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ ゴマドレ(小)	★卵サンド	サンドイッチ用食パン 卵 マヨネーズ	ビスコ
6	土	ミートスパゲティ 卵スープ	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム缶 コンソメ(粉) ケチャップ バター 粉チーズ スパゲッティ/キャベツ チンゲン菜 カニ棒 鶏がらスープの素	バウムクーヘン		Caせんべい
8	月	ハヤシライス バナナ キャベツとツナの昆布和え	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム缶 ハヤシルウ/ キャベツ ツナ缶 塩昆布 / バナナ	★揚げたこやき	たこやき 油 ソース 青のり	キャラメルコーン
9	火	豚汁 ふりかけ ひじき入白和え	豚肉 大根 人参 里芋 あげ こんにやく ささがきごぼう 深ネギ 白菜 ねぎ/ ひじき ほうれんそう 小松菜 人参 豆腐 みそ すりごま / ふりかけ	白桃 北の卵サブレ		星たべよ
10	水	唐揚げ 添え野菜 冬野菜のミネストローネ	鶏肉 にんにく 片栗粉/ ベーコン 人参 大根 長ネギ じゃがいも マカロニ パセリ コンソメ(粉) トマト水煮 粉チーズ/ブロッコリー キャベツ きゅうり ゴマドレ	★ふかし芋	さつまいも	ホームパイ
12	金	ロールキャベツ 春雨スープ	合挽肉 玉ねぎ 人参 パン粉 卵 キャベツ コンソメ(粉)/ブロッコリー トマト/春雨 小松菜 カニ棒 人参 ねぎ 鶏がらスープの素	★ココアワッフル	ココア 卵 ホットケーキの素 ホイップクリーム	ミニサラダ醤油
13	土	肉うどん 白菜の昆布和え	うどん玉 鶏肉 かまぼこ 卵 ねぎ だし昆布 いらこ /白菜 人参 塩昆布	ヤクルト クロワッサン		動物ビスケット
15	月	ポークカレー じゃこの酢の物 バナナ	豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ カレールウ/バナナ /じゃこ キャベツ きゅうり 人参 ほうれんそう 酢	★チーズ 蒸しパン	ホットケーキの素 チーズ 卵 牛乳	えび小丸
16	火	ハンバーグ 蒸し野菜 わかめスープ	合挽肉 玉ねぎ 人参 卵 豆腐 パン粉/ かぼちゃ ブロッコリー 人参 / キャベツ 生椎茸 サリナス わかめ ねぎ 鶏がらスープの素	りんご 雪の宿		ミニドーナツ
17	水	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ゼリー	高野豆腐 鶏肉 大根 人参 じゃがいも あげ 生椎茸 ねぎ/ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 マカロニ ハム マヨネーズ/ ゼリー	★揚げいも餅	さつまいも 油 団子の粉 砂糖	ベジタブル
18	木	カンパチカツ 添え野菜 みそ汁	カンパチカツ/ キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト ゴマドレ/ 白菜 人参 わかめ いらこ みそ	オレンジ ばかうけ		マリービスケット
19	金	誕生会(タンドリーチキン)	鶏肉 にんにく ヨーグルト カレー粉/ じゃがいも 人参 キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ/スパゲッティ ケチャップ/ウインナー ミニトマト ブロッコリー グリンリーフ オレンジ/ 豆腐 ねぎ いらこ 生椎茸 人参 ふりかけ プリン	ケーキ (いちご)		アンパンマンせんべい
20	土	豆乳とんこつ風ラーメン キャベツの浅漬け	豚肉 もやし 卵 かまぼこ ねぎ ラーメン玉 鶏がら 鶏がらスープの素 にんにく 豆乳/ キャベツ 浅漬けの素	ココア 源氏パイ		Feウエハース
22	月	マーボー丼 みかん 青菜のフ레이크和え	合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 深ネギ ニラ 中華の素 にんにく 生姜 ゴマ油 片栗粉 ケチャップ/ほうれん草 小松菜 人参 鮭フレーク/みかん	★ドーナツ	ホットケーキの素 卵 油 牛乳	おにぎりせんべい
24	水	スコッチエッグ 温野菜 みそ汁	すり身 じゃがいも うずらの卵 パン粉/ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり ゴマドレ/ 玉ねぎ 豆腐 わかめ ねぎ いらこ みそ	★ポップコーン	ポップコーン 油	クラッカー
25	木	自身魚のトマトピザ 添え野菜 卵スープ	メルルーサ トマト水煮 トマト 玉ねぎ ケチャップ コンソメ(粉) とろける チーズ/ブロッコリー じゃがいも/玉ねぎ 人参 ほうれんそう 卵 鶏がら スープの素	オレンジ まがりせんべい		丸ぼうろ
26	金	ささ身カツ みそ汁 スパゲティサラダ	ささ身(開) パン粉 小麦粉 卵/スパゲッティ キャベツ きゅうり 人参 コーン 缶 ハム マヨネーズ ブロッコリー/豆腐 里芋 白菜 いらこ みそ	★さつまいもの ココアカップケーキ	さつまいも 砂糖 ホットケーキの素 絹ごし 豆乳 ココア	えびせん
27	土	カレーうどん きゅうりの酢の物	豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ うどん玉 カレールウ/きゅうり わかめ キャベツ カニ棒 酢	塩バターパン		しるこサンド

※2月2日(火)は白ご飯は要りません。

★手作りおやつ

## 体を温める食材をとろう

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。

