



# 2月献立表

「大豆パワーで健康に!!」

ルンビニー愛児園

日付	献立	材 料	3時のおやつ
1 (金)	ごはん・いわしの豆腐ハンバーグ 大根の炒め煮・納豆サラダ 味噌汁・フルーツ	米 / いわし 豆腐 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉 サラダ油 牛肉 大根 青ねぎ 砂糖 しょうゆ サラダ油 / 納豆 牛乳 キャベツ パプリカ マヨネーズ しょうゆ 油揚げ 小松菜 人参 みそ だし / 米 高野豆腐 かにかま でんぶ ほうれん草 干椎茸 のり 酢 砂糖 みりん しょうゆ	お茶 恵方巻
2 (土)	ナポリタンスパゲティ スープ フルーツ	乾)スパゲティ ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ コンソメ サラダ油 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コンソメ 牛乳	牛乳 お菓子
4 (月)	ごはん・鯖の菜種焼き そぼろ煮・塩昆布和え 味噌汁・フルーツ	米 / 鯖 卵 みつば しょうゆ みりん 砂糖 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 冷)いんげん 砂糖 しょうゆ 片栗粉 だし / キャベツ 胡瓜 塩昆布 ごま 油揚げ もやし 人参 青ねぎ みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
5 (火)	ごはん・豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物・じゃこ和え 味噌汁・フルーツ	米 / 豚肉 さつま芋 小麦粉 ごま しょうゆ みりん 酒 砂糖 サラダ油 大豆水煮 ちくわ 人参 乾)ひじき 砂糖 みりん しょうゆ サラダ油 だし / ちりめんじゃこ ほうれん草 人参 生姜 しょうゆ みりん ごま油 白菜 玉ねぎ 乾)わかめ みそ だし / 牛乳 / カルピス グレープジュース 砂糖 寒天	牛乳 二色ゼリー
6 (水)	こつねごはん 鯖の塩焼き・麩の卵とじ すまし汁・フルーツ	米 鶏ひき肉 油揚げ 高野豆腐 人参 小松菜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鯖 / 卵 ツナ缶 おつゆ麩 玉ねぎ 青ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ だし 大根 なめこ缶 かいわれ大根 しょうゆ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
7 (木)	ごはん・カレイのおろし煮 キャベツのみそ炒め・ごま和え かき玉汁・フルーツ	米 / カレイ 大根 片栗粉 砂糖 しょうゆ みりん サラダ油 だし 豚ひき肉 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 酒 砂糖 みそ みりん サラダ油 / ブロッコリー カリフラワー 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 卵 青ねぎ 片栗粉 しょうゆ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
8 (金)	ロールパン・クリームシチュー ほうれん草ソテー・シルバーサラダ フルーツ	ロールパン / 鶏もも肉 牛乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース 小麦粉 シチューの素 コンソメ バター ほうれん草 しめじ 冷)コーン コンソメ バター / かにかま 人参 胡瓜 春雨 マヨネーズ 米 もち米 みそ 砂糖 みりん	お茶 五平餅
9 (土)	中華丼 スープ フルーツ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 生椎茸 青ねぎ 生姜 片栗粉 砂糖 しょうゆ 酒 鶏ガラスープ サラダ油 ごま油 かにかま チンゲン菜 もやし 人参 しめじ 鶏ガラスープ しょうゆ 牛乳	牛乳 お菓子
11 (月)	<b>建国記念の日</b>	今月は「畑の肉」と言われている大豆や大豆製品を使った料理をたくさん入れています。野菜不足やお肉類の食べすぎにならないように大豆製品を取り入れ、「健康な食事」を意識してほしいと思います。	
12 (火)	ごはん・鶏肉のマーマレード煮 青のりポテト・白菜のお浸し 味噌汁・フルーツ	米 / 鶏もも肉 大根 マーマレードジャム しょうゆ じゃが芋 青のり / 白菜 小松菜 人参 かつお節 しょうゆ みりん おつゆ麩 生椎茸 乾)わかめ みそ だし / 牛乳 / 食パン 卵 牛乳 砂糖 バター	牛乳 フレンチトースト
13 (水)	ロールパン・鯖のトマトソースかけ マッシュかぼちゃ・マカロニサラダ スープ・フルーツ	ロールパン / 鯖 玉ねぎ 片栗粉 トマト缶 ケチャップ 砂糖 しょうゆ サラダ油 オリーブ油 かぼちゃ 砂糖 バター / マカロニ ハム 胡瓜 人参 マヨネーズ 豆腐 ほうれん草 人参 コンソメ / 牛乳	牛乳 お菓子
14 (木)	<b>誕生日会</b> カレーライス 炒り卵のサラダ・トマト ヤクルト・フルーツ	米 牛肉 牛乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース カレールウ サラダ油 卵 キャベツ 胡瓜 冷)コーン マヨネーズ サラダ油 / トマト ヤクルト / 牛乳 / 卵 バター 砂糖 小麦粉 ココアパウダー ベーキングパウダー	牛乳 ココアマドレーヌ
15 (金)	ごはん・鯖の西京焼き 卵の花・大根のポン酢和え すまし汁・フルーツ	米 / 鯖 みそ みりん 砂糖 おから ちくわ 生椎茸 人参 青ねぎ こんにゃく 砂糖 しょうゆ サラダ油 だし / ちりめんじゃこ 大根 乾)わかめ ごま ポン酢 乾)そうめん みつば なめこ缶 しょうゆ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
16 (土)	きつねうどん 塩じゃが フルーツ	うどん 油揚げ 生椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜 白ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん 酒 だし 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース 酒 みりん サラダ油 牛乳	牛乳 お菓子
18 (月)	ごはん・鯖の照り焼き 三色炒め・白和え 味噌汁・フルーツ	米 / 鯖 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ハム 卵 ほうれん草 コンソメ バター サラダ油 / 豆腐 ブロッコリー 人参 練りごま しょうゆ さつま芋 玉ねぎ 人参 みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
19 (火)	ミートスパゲティ かぼちゃソテー・コールスロー スープ・フルーツ	乾)スパゲティ 牛ひき肉 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース 小麦粉 ケチャップ ソース サラダ油 かぼちゃ バター / ツナ缶 キャベツ 胡瓜 人参 酢 砂糖 サラダ油 玉ねぎ 人参 冷)コーン 乾)パセリ コンソメ / 牛乳 / ロールパン きな粉 砂糖 サラダ油	牛乳 揚げパンきな粉
20 (水)	ごはん・カレイの野菜あんかけ 具沢山卵焼き・花野菜の炒め物 味噌汁・フルーツ	米 / カレイ 人参 玉ねぎ ピーマン 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 酒 だし 卵 豚ひき肉 牛乳 玉ねぎ 人参 青ねぎ 砂糖 サラダ油 / カリフラワー ブロッコリー パプリカ しめじ オイスターソース しょうゆ サラダ油 豆腐 なめこ缶 かいわれ大根 みそ だし / 牛乳 / 豆乳 ほうれん草 小麦粉 ごま ベーキングパウダー 砂糖 バター	牛乳 ポパイケーキ
21 (木)	ごはん・肉豆腐 大根のきんぴら・さつま芋甘煮 味噌汁・フルーツ	米 / 牛肉 豆腐 玉ねぎ 人参 白ねぎ 冷)いんげん しらたき しょうゆ みりん 砂糖 酒 だし ツナ缶 大根 人参 しょうゆ みりん ごま油 / さつま芋 りんご レーズン 砂糖 バター 油揚げ キャベツ 乾)わかめ みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
22 (金)	ロールパン・鯖のフライ ポテトサラダ・トマト 卵スープ・フルーツ	ロールパン / 鯖 卵 バン粉 小麦粉 ソース サラダ油 ウインナー じゃが芋 人参 ブロッコリー マヨネーズ / トマト 卵 ほうれん草 コンソメ / 米 ちりめんじゃこ 小松菜 かつお節 しょうゆ みりん	お茶 小松菜じゃこにぎり
23 (土)	大豆入りキーマカレー スープ フルーツ	米 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 生姜 上新粉 鶏ガラスープ カレー粉 ソース サラダ油 だし ベーコン じゃが芋 キャベツ 人参 冷)コーン コンソメ 牛乳	牛乳 お菓子
25 (月)	ごはん・鯖のみそ煮 ぎせい豆腐・なめ茸和え すまし汁・フルーツ	米 / 鯖 生姜 砂糖 酒 みりん みそ だし 豆腐 鶏ひき肉 卵 生椎茸 人参 みつば 砂糖 みりん しょうゆ サラダ油 / ほうれん草 人参 なめ茸 油揚げ 大根 人参 しょうゆ だし / 牛乳 / ホットケーキミックス 牛乳 卵 チーズ ハム サラダ油	牛乳 ハムチーズ蒸しパン
26 (火)	鯖ごはん 焼きそば・ウインナー・ヤクルト スープ・フルーツ	米 鯖 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン もやし ソース サラダ油 / ウインナー / ヤクルト 豆腐 チンゲン菜 生椎茸 鶏ガラスープ しょうゆ / 牛乳 / さつま芋 砂糖 サラダ油	牛乳 芋けんぴ
27 (水)	ごはん・かに玉あんかけ ビーフンソテー・三色ナムル わかめスープ・フルーツ	米 / 卵 かに缶 かにかま 生椎茸 たけのこ 青ねぎ 片栗粉 酒 ケチャップ 酢 砂糖 しょうゆ 鶏ガラスープ ビーフン えび 玉ねぎ パプリカ 鶏ガラスープ しょうゆ サラダ油 / 小松菜 もやし 人参 ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 はんぺん 乾)わかめ ごま 鶏ガラスープ しょうゆ / 牛乳	牛乳 お菓子
28 (木)	ロールパン・ポークビーンズ 豆乳グラタン・ブロッコリー スープ・フルーツ	ロールパン / 豚肉 大豆水煮 じゃが芋 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ ケチャップ ソース サラダ油 ハム 豆乳 白菜 しめじ 米粉 コンソメ サラダ油 / ブロッコリー キャベツ 人参 冷)コーン コンソメ / 牛乳 / 小麦粉 きな粉 砂糖 サラダ油	牛乳 きな粉ちんすこう

卵 牛乳 小麦

\*味噌汁、すまし汁は昆布とかつお節でだしを取っています。

\*献立は都合により変更する場合があります。