令和3年

2月　幼　児　食　献　立　表

西原白百合保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1	月	はちゃ棒	もずくどんぶり 南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁	白米　もずく　玉ねぎ　人参　豚ミンチ　ピーマン　コーン 南瓜　卵　レーズン　チーズ　マヨネーズ 冬瓜　油揚げ　ねぎ　みそ	バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳 木綿豆腐 ホットケーキミックス 砂糖　油
2	火	節分豆	節分ドライカレー 野菜サラダ ワカメスープ	白米　人参　豚ミンチ　玉ねぎ　コーン　大豆　ピーマン　レーズン　ウインナー 胡瓜　レタス　トマト　ツナ缶 ワカメ　えのき	みかん	鬼まんじゅう 牛乳 さつま芋　砂糖　塩 小麦粉
3	水	小魚	ご飯 豚肉の野菜巻き煮 クーブイリチー ゆし豆腐	白米 豚肉　いんげん　人参　ブロッコリー 昆布　切干大根　ベーコン　にら　こんにゃく ゆし豆腐　ねぎ　みそ	オレンジ	チーズサンドクラッカー ホットココア
4	木	オレンジゼリー	あわご飯 さばの竜田揚げ 筑前煮 アーサ汁	白米　あわ さば　トマト 鶏肉　大根　人参　ごぼう　こんにゃく　きぬさや アーサ　絹豆腐　ねぎ	りんご	お好み焼き 牛乳 ツナ缶　キャベツ　人参 卵　お好み焼きミックス 油　ねぎ
5	金	果汁	麦ご飯 鶏肉のからあげ ジャーマンポテト 白菜のみそ汁	白米　押し麦 鶏肉　コーン じゃが芋　玉ねぎ　人参　ベーコン　枝豆 白菜　しめじ　ねぎ　みそ	バナナ	ごまサンド 牛乳 食パン　ごまペースト
6	土	クラッカー	じゅーしー 春雨サラダ 鶏汁	白米　ツナ缶　ひじき　人参　にら 春雨　胡瓜　ハム 鶏肉　大根　人参　こんにゃく　ねぎ	パイン	動物ビスケット チーズ　牛乳
8	月	チョコウエハース	牛肉と大豆のハッシュドビーフ 大根サラダ ワカメスープ	牛肉　大豆　玉ねぎ　人参　しめじ　ピーマン 大根　カニ棒　小松菜 ワカメ　玉ねぎ　ねぎ	ヨーグルトあえ	ハムチーズサンド 牛乳 パン　ハム チーズ　マヨネーズ
9	火	ヤクルト	五穀米ご飯 納豆みそ チーズちくわ揚げ 人参しりしり アーサ汁	白米　五穀米 納豆　みそ　砂糖　油 チーズ　ちくわ　卵　小麦粉 人参　玉ねぎ　ツナ缶　木綿豆腐　にら アーサ　ねぎ	バナナ	ふかし芋 牛乳 さつま芋
10	水	シークァーサーゼリー	青菜ご飯 海老入りさつま揚げ 中華サラダ 冬瓜のみそ汁	白米　青菜ふりかけ 海老　魚のすり身　ひじき　枝豆 イカ　キャベツ　胡瓜　人参 冬瓜　小松菜　みそ	りんご	アガラサー 牛乳 強力粉　黒糖 重曹　牛乳
12	金	黒棒	≪旧正月メニュー≫ ご飯 魚の天ぷら もやしの和え物 イナムドゥチ	ご飯 白身魚　卵　小麦粉 もやし　人参　ほうれん草　ツナ缶 豚肉　かまぼこ　椎茸　こんにゃく　ねぎ　白みそ	たんかん	ぜんざい せんべい 金時豆　押し麦 黒糖　砂糖
13	土	かりんとう	親子どんぶり 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	白米　鶏肉　玉ねぎ　人参　卵　かいわれ 胡瓜　ツナ缶　コーン ワカメ　大根　ねぎ　みそ	バナナ	タンナファクルー レーズン　牛乳
15	月	果汁	大根チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ	白米　鶏肉　大根　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリンピース キャベツ　胡瓜　りんご　人参　マヨネーズ 玉ねぎ　人参　パセリ	パイン	バレンタインチョコケーキ 牛乳 油　砂糖　卵 小麦粉　ココア 牛乳　チョコチップ
16	火	はちゃ棒	三枚肉そば 南瓜の煮物 もずく酢	三枚肉　沖縄そば　ねぎ　かまぼこ 南瓜 もずく　胡瓜	みかん	いなりすし お茶 いなりの皮 白米　ごま　たくあん
17	水	グレープゼリー	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き ひじき炒め ソーメン汁	白米 豚肉　玉ねぎ　人参　いんげん　みそ ひじき　人参　ツキアゲ　油揚げ　にら ソーメン　ねぎ	りんご	芋かりんとう 牛乳 さつま芋　砂糖 シナモン
18	木	ヨーグルト	ご飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう なめこ汁	白米 白身魚　トマト ごぼう　人参　ツキアゲ　小松菜 なめこ　白菜　ねぎ　みそ	バナナ	アメリカンドック 牛乳 ウインナー　卵 ホットケーキミッ 油
19	金	せんべい	スパゲティナポリタン ポテトフライ キャベツサラダ コーンスープ	スパゲティ　ウインナー　玉ねぎ　人参　ピーマン フライドポテト キャベツ　胡瓜　ツン缶　人参 クリームコーン　小松菜　牛乳	みかん	鮭おにぎり チーズ　お茶 白米　鮭
20	土	小魚	豆腐そぼろかけご飯 和え物 大根のみそ汁	白米　豚ミンチ　玉ねぎ　しらたき　ねぎ 胡瓜　ツナ缶　人参 大根　油揚げ　かいわれ　みそ	パイン	コーンフレーク 牛乳 コーンフレーク レーズン
22	月	チョコウエハース	ご飯 きびなごの唐揚げ 昆布煮豆 じゃが芋のみそ汁	白米 きびなご　コーン 昆布　大根　人参　大豆 じゃが芋　椎茸　玉ねぎ　ねぎ　みそ	オレンジ	キャロットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳　卵　砂糖 人参　バター
24	水	ヤクルト	ふりかけ玄米ご飯 鶏手羽の煮つけ マカロニサラダ 五目汁	白米　玄米　ふりかけ 鶏手羽元　ブロッコリー マカロニ　胡瓜　卵　コーン　マヨネーズ 大根　人参　ごぼう　ツキアゲ　ねぎ　みそ	りんご	ジャムパン 牛乳 食パン　バター ジャム
25	木	ドリンクヨーグルト	お弁当会　&　お誕生会			
26	金	プリン	ご飯 レバーの唐揚げ かみかみあえ 豆腐のすまし汁	白米 豚レバー　ブロッコリー サキイカ　人参　胡瓜　キャベツ 絹豆腐　ほうれん草	みかん	ちんすこう りんご　牛乳
27	土	ビスケット	焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメの味噌汁	中華麺　豚肉　もやし　玉ねぎ　人参　キャベツ 胡瓜 ワカメ　玉ねぎ　ねぎ　みそ	バナナ	芋けんぴ レーズン　牛乳

※　食材の都合により献立を変更する事があります
※　11日（木）　建国記念日でお休みです
※　23日（火）　天皇誕生日でお休みです