



# 献立表



令和3年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	筑前煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん 玉葱 えのき ネギ	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 砂糖 油 片栗粉 ヤクルト ホットケーキミックス バター
月	かきたま汁 ヤクルト	チーズ	アップルケーキ			
2日	コーンクリームシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 スキムミルク ハム ヨーグルト 卵 カニカマ 焼き海苔	玉葱 人参 しめじ クリームコーン コーン キャベツ りんご 胡瓜	小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 マヨネーズ ポッカレモン 米 酢 砂糖
火	キャベツとりんごのサラダ 一口ゼリー	お菓子	手巻き寿司			
3日	ビビンバ丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ごま 味噌 わかめ きな粉	玉葱 人参 もやし ニラ ネギ みかん パナナ	ガーリックパウダー ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 コンソメ 塩
水	わかめスープ みかん	ゼリー	あべかわバナナ			
4日	白身魚のフライ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 白身魚 ベーコン 卵	胡瓜 玉葱 人参 かぶ キャベツ トマト缶 パセリ	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ コンソメ
木	スティック胡瓜 ミネストローネ	チーズ	お菓子			
5日	五目厚焼き卵 (わかめご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 ごま わかめ 豆腐 油揚げ 味噌 小豆	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 牛蒡 白菜 ネギ	塩 砂糖 醤油 みりん ごま油 さつま芋
金	金平ごぼう 味噌汁	お菓子	辛ぜんざい			
6日	スパゲティミートソース	牛乳	お茶	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ パナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
土	飲むヨーグルト パナナ	ゼリー	お菓子			
8日	グリルチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 納豆 とろけるチーズ	胡瓜 人参 玉葱 もやし パセリ	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 ガーリックパウダー 春雨 マヨネーズ コンソメ 食パン ピザソース
月	シルバーサラダ 野菜スープ	チーズ	納豆トースト			
9日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳 卵 生クリーム		バニラエッセンス 砂糖
火		お菓子	手作りプリン			
10日	ビーフカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 とろけるチーズ ひじき ヨーグルト	玉葱 人参 生姜 にんにく りんご 胡瓜 バイン缶	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 酢 こしょう
水	パインとひじきのサラダ ヨーグルト	ゼリー	フライドポテト			
12日	魚のサラダ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ベーコン 生クリーム	玉葱 人参 ピーマン パプリカ かぶ チンゲン菜 苺	塩 酢 砂糖 油 バジル粉 コンソメ あんまん
金	かぶのクリームスープ いちご	チーズ	あんまん			
13日	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			
15日	田舎野菜の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 白味噌 卵	人参 竹の子 蓮根 牛蒡 大根 いんげん 玉葱 えのき	蒟蒻 じゃが芋 醤油 みりん 砂糖 塩 片栗粉 ホットケーキミックス バター ココア
月	かきたま汁 ジョア	ゼリー	ココアマフィン			
16日	炒り卵 (ご飯)	牛乳	野菜ジュース	牛乳 鶏ミンチ 卵 油揚げ 納豆 味噌 アーモンド	玉葱 人参 キャベツ もやし 竹の子 エリンギ 干し椎茸 いんげん ピーマン ネギ	中華だし 塩 醤油 ベーキングパウダー バター 小麦粉 砂糖 アーモンドプードル
火	五目味噌汁 納豆	チーズ	アーモンドビスケット			
17日	ほうれん草のグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ベーコン	ほうれん草 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム 大根 チンゲン菜 みかん	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう パン粉 醤油
水	大根スープ みかん	お菓子	お菓子			
18日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ごま かまぼこ 卵	生姜 にんにく キャベツ 人参 胡瓜 えのき ネギ コーン	醤油 マーメレード 麩 塩 砂糖 蒸しパン粉 バター
木	即席漬け すまし汁	ゼリー	コーン蒸しパン			
19日	食育の日 麦ごはん 焼き魚	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 しらす干し ごま 鶏肉 油揚げ かまぼこ	人参 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸 りんご	米 麦 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 さつま芋 春巻きの皮 油
金	刻み昆布の煮物 くずかけ	チーズ	中華パイ			
20日	肉うどん	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ バナナ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			
22日	豆腐入りミートローフ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵 ベーコン 黒ごま	玉葱 人参 コーン しめじ えのき	パン粉 ケチャップ 塩 こしょう 砂糖 ポッカレモン コンソメ 油 醤油
月	人参グラッセ きのことスープ	ゼリー	大学芋			
24日	芋煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 水晶昆布 ハム	人参 白菜 しめじ えのき 干し椎茸 牛蒡 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン 苺	里芋 蒟蒻 油 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 塩
水	元気サラダ いちご	チーズ	お菓子			
25日	リクエストメニュー 煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 油揚げ わかめ 豆腐 味噌 豆乳 きな粉	生姜 切干大根 人参 玉葱 ネギ りんご	醤油 みりん 砂糖 酒 油 片栗粉 塩
木	切干大根の煮物 味噌汁 りんご	お菓子	豆乳もち			
26日	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ごま	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ キャベツ 胡瓜	油 コンソメ 塩 砂糖 醤油 みりん
金	胡麻和え 一口ゼリー	ゼリー	菓子パン			
27日	ロールサンド	牛乳	お茶	牛乳 卵 ウィナー	胡瓜 パナナ	ロールパン 塩 砂糖 マヨネーズ じゃが芋
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## 2月3日は立春です

暦の上では春ですが、まだまだ寒さの強い日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごせるように願を込めて節分の日には豆まきをしましょう。

節分でまく豆は「炒り大豆」です。大豆は、昔から日本の食事になくはならない食べ物です。そのまま料理に使ったり、加工して使ったりと色々な形に姿を変える食べ物です。大豆には、体を健康にする成分がたくさん含まれているので、家庭の食事にも積極的に取り入れたいですね。

大豆は、良質なたんぱく質が多く「畑の肉」と言われています。他にも、腸の働きを活発にして便秘を防ぐ働きをもつ食物繊維、血液をつくる鉄、骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれています。大豆の加工食品には、豆腐・厚揚げ・油揚げ・納豆・豆乳・おから など種類も豊富です。

給食室・・・福田、上川、稲葉

\*25日はひよこ組のリクエストメニューです

