



# 2月 献立表【完了期】



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	軟飯 すまし汁 たらのごま風味煮 小松菜ともやしの炒め物 パナナ	お豆腐のパンケーキ 牛乳	たら かつお節 絹ごし豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし パナナ	こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 料理酒 ベーキングパウダー
2 水	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 切干大根サラダ チーズ	ゼリーポンチ	豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり りんごジュース アガー りんご	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん
3 木	【節分】わかめ軟飯 味噌汁 おにぎり いよかん	混ぜ寿司	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵	米 さつま芋 パン粉 蒸し中華麺 油 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー いよかん きゅうり	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ 殺物酢 こいくちしょうゆ
4 金	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 ジャーマンポテト風 いちご	マカロニきな粉 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 きな粉 牛乳	米 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ 人参 パセリ いちご	水 料理酒 万能つゆ 塩 チキンスープの素
5 土	軟飯 中華スープ 焼肉炒め 白菜の海苔マヨ和え パナナ	ふかしさつま芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 もやし 白菜 人参 焼きのり パナナ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水
7 月	軟飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ煮 春雨の和え物 オレンジゼリー	バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 塩こうじ 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ わかめ チンゲン菜 人参 オレンジジュース アガー パナナ	こいくちしょうゆ 塩 水 殺物酢 ベーキングパウダー
8 火	丸パン ミルクスープ 焼きコロッケ 人参ドレッシングサラダ りんご	【こんもり森】やさいのぞうす い	スキムミルク 牛乳 鶏卵	丸パン コロッケ 油 片栗粉 米	人参 キャベツ パセリ ブロッコリー もやし コーン りんご 大根 干しいたけ ほうれん草	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 料理酒 万能つゆ
9 水	軟飯 味噌汁 かれないの照り煮 和風マヨ和え パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 かれい 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 キャベツ 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
10 木	ミートソースパゲティ コンソメスープ ツナサラダ みかん	野菜汁	豚ひき肉 ツナ 味噌	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 里芋	玉ねぎ 人参 コーン もやし ほうれん草 みかん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 殺物酢
12 土	軟飯 すまし汁 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 大根のおかか和え チーズ	蒸しパン 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 人参 大根 小松菜	こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 料理酒 ベーキングパウダー
14 月	軟飯 味噌汁 豚肉のアップルソース炒め 三色のり和え いよかん	ハートのパンケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり いよかん	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
15 火	軟飯 コンソメスープ たら煮つけ お芋のペイクドサラダ パナナ	【初午いなり】刻みいなり寿 司	たら いなりの皮	米 砂糖 じゃが芋 さつま芋	人参 えのき茸 小松菜 パセリ パナナ	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 殺物酢
16 水	軟飯 コンソメスープ きのことひき肉の煮物 もやしとキャベツのマヨ和え ヨーグルト	蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ しめじ エリンギ もやし キャベツ コーン	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん ベーキングパウダー
17 木	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 マカロニサラダ りんご	ミルクゼリー	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 きゅうり 人参 りんご アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん トマトドレッシング
18 金	【雨水】大根軟飯 すまし汁 たら味噌煮 白菜とわかめの甘酢和え いちご	シュガートースト 牛乳	油揚げ たら 味噌 牛乳	米 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	大根 人参 干しいたけ 昆布 えのき茸 チンゲン菜 長ねぎ 白菜 わかめ いちご	料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 殺物酢
19 土	軟飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの和え物 りんご	ジャムパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 砂糖 片栗粉 食パン	昆布 干しいたけ しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ りんご りんごソース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
21 月	肉野菜うどん さつま芋の煮物 オレンジ	おかかチーズおにぎり	豚肉 油揚げ かつお節 チーズ	うどん 砂糖 さつま芋 米	白菜 人参 ほうれん草 オレンジ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ
22 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のごま和え パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 殺物酢 みりん ベーキングパウダー
24 木	軟飯 味噌汁 かれないのムニエル キャベツの和え物 ぶどうゼリー	ふかし芋 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい 牛乳	米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり ぶどうジュース アガー 青のり	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
25 金	鶏ひき肉とひきき 味噌汁 白菜のなめたけ和え オレンジ	ジャムヨーグルト	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖	ひじき 長ねぎ 人参 昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 白菜 なめ茸 オレンジ りんごソース	万能つゆ 水 こいくちしょうゆ
26 土	軟飯 味噌汁 豚肉のうま煮 ブロッコリーのオーロラサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ チーズ 牛乳	米 さつま芋 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 コーン	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ ベーキングパウダー
28 月	チャーハン 春雨スープ 中華ドレッシング和え オレンジ	蒸しパン	豚ひき肉	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ キャベツ 小松菜 オレンジ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 水 殺物酢 ベーキングパウダー