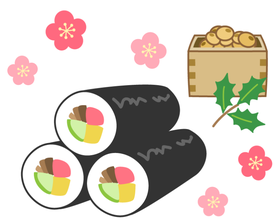
ゆめっこわかば保育園 献立予定表　　2023年2月度

日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17
昼食	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 15 もやし 15 しょうゆ 1 みりん 1 **おひたし** 小松菜 25 人参 15 醤油 1 **味噌汁** わかめ 1 キャベツ 10 味噌 4.3 だし汁(昆布、煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼** 鶏もも肉 45 味噌 2 豆乳・酢・米油・塩 2 砂糖 0.2 **ごま和え** 小松菜 15 人参 5 醤油 0.5 ごま 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁(昆布・煮干し) **スープ** カリフラワー 10 白菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**巻き寿司** 五分付米 50 塩 1 酢 5 砂糖 1 干ししいたけ 5 きゅうり 8 人参 8 豚肉 8 みりん 1 醤油 1.5 焼きのり 5 **恵方いわし** 塩いわし 80 **じゃがいものうま煮** じゃがいも 40 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.2 **味噌汁** 人参 5 玉ねぎ 10 大根 5 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**炊き込みピラフ** 五分付米 40 豚肉 5 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 塩 0.1 醤油 1.5 みりん 1 油 1 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 **スープ** 人参 10 白菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** ささみ 35 小麦粉 6 牛乳 10 B.P. 0.3 塩 0.2 油 **かぶのゆかり和え** かぶ 15 ゆかりふりかけ 0.1 **ナムル** キャベツ 25 人参 15 えのき 10 醤油 1 ごま油 0.5 **味噌汁** 人参 10 さつまいも 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **のりの佃煮** 焼きのり 3 しょうゆ 0.5 みりん 0.5 **石狩鍋** 甘塩鮭 40 大根 20 人参 10 白菜 20 こんにゃく 10 じゃがいも 15 生しいたけ 10 白ねぎ 5 酒粕 5 味噌 5 みりん 1 醤油 1 **かぶツナサラダ** かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 10 ひじき 1 醤油 1 オリーブ油 2 塩 0.2	**中華丼** 五分付米 40 豚ミンチ 30 白菜 30 白菜 10 白ねぎ 5 玉ねぎ 20 しいたけ 5 ちんげん菜 8 ごま油 1 片栗粉 1 醤油 1.5 みりん 1.5 砂糖 1 塩 0.2 **無限キャベツ** キャベツ 40 ごま 1 青のり 0.2 塩 0.2 ごま油 1 **スープ** 玉ねぎ 10 もやし 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **肉豆腐** 豚肉 30 白菜 10 白ねぎ 5 玉ねぎ 20 焼き豆腐 30 人参 15 えのき 10 みりん 3 醤油 1.5 砂糖 1.5 **ツナ和え** キャベツ 25 人参 10 小松菜 5 醤油 1 ツナ 5 **味噌汁** 玉ねぎ 10 もやし 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **さばの塩焼き** さば 50 塩 0.2 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **カロチンサラダ** かぼちゃ 20 人参 5 玉ねぎ 10 ほうれん草 10 オリーブ油 酢 1 塩 0.2 **スープ** 大根 10 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 **味噌汁** もやし 10 わかめ 1 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **治部煮** 鶏もも肉 30 人参 20 小松菜 8 大根 20 たけのこ 10 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつを 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** もやし 10 わかめ 1 味噌 4.3 だし汁(昆布、煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **いわしのおろし煮** いわし 50 大根 15 大根葉 3 みりん 4 醤油 4 砂糖 2 **ふかしさつまいも** さつまいも 10 **きゅうりと大根のひたひた** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油 砂糖 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 小松菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ポークストロガノフ** 豚肉 30 しめじ 10 えのき 10 生しいたけ 10 玉ねぎ 20 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 15 みりん 1 醤油 1 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 酢 1 ごま油 1 醤油 1 **スープ** ちんげん菜 10 大根 10 みりん 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**夕焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **チキンナゲット** とり胸肉 40 玉ねぎ 15 片栗粉 3 醤油 1 塩 0.1 油 3 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **白菜のナムル** 白菜 35 人参 8 小松菜 10 コーン 1 醤油 1 ごま油 0.5 **味噌汁** わかめ 1 もやし 10 味噌 4.3 だし汁(昆布、煮干) **みかん**	**ごはん** 五分付米 40 **かれいのさらさ蒸し** からすかれい 50 人参 5 玉ねぎ 5 しいたけ 2 青ねぎ 2 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.1 だし汁(昆布・煮干) **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** キャベツ 10 えのき 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 1 ごま油 0.5 焼きのり 1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**よりより** 小麦粉 25 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**クッキー** 小麦粉 20 砂糖 5 豆乳 5 ココアパウダー 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**玉ねぎとごまのクラッカー** 薄力粉 8 強力粉 8 砂糖 0.3 塩 0.3 玉ねぎ 4 ごま 1.5 オリーブ油 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**あんこクレープ** 米粉 10 片栗粉 10 砂糖 2 油 1 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ドーナツ** 小麦粉 18 さつまいも 10 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**磯っこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 (0.1歳はふかしいも) たれ 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**みそ焼きおにぎり** 五分付米 40 みそ 1 醤油 0.5 みりん 0.5 ごま 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**ごまﾁｰｽﾞﾊﾟﾝ** 強力粉 30 イースト 0.5 油 1 砂糖 5 ごま 1 黒ごま 1 チーズ 5	**ココアケーキ** 小麦粉 10 コーンスターチ 3 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 5 米油 4.5 豆乳 8 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 4 砂糖 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.5 油 5 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28
昼食	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1 みりん 1 **白菜のナムル** 白菜 35 人参 8 もやし 10 醤油 1 ごま油 0.5 **スープ** 大根 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **切干大根のあえもの** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** わかめ 1 キャベツ 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭とほうれん草のポテトグラタン** 甘塩鮭 30 じゃがいも 15 玉ねぎ 20 人参 15 ほうれん草 15 しめじ 10 米粉 3 片栗粉 2 豆乳 20 チーズ 3 バター 1 パセリ 塩 0.01 醤油 1 みりん 1 **水菜のｻﾗﾀﾞ** 水菜 8 人参 10 大根 10 うす揚げ 3 醤油 1 酢 0.5 ごま油 1 **スープ** 人参 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 1.3 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 味噌 0.5 **味噌汁** 玉ねぎ 10 大根 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** 鰆 50 醤油 2 みりん 2 しょうが **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** 玉ねぎ 10 青梗菜 10 みりん 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**生活発表会**	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合挽ミンチ 30 大根 40 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん 醤油 1 味噌 片栗粉 1 砂糖 0.5 にんにく 生姜 0.2 **ひじきの中華サラダ** ひじき 1 きゅうり 15 春雨 15 コーン 2 しょうゆ ごま油 1 酢 1 砂糖 0.5 **味噌汁** キャベツ 10 もやし 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の香りみそ焼き** 鮭 50 味噌 2 砂糖 0.5 みりん 1.5 ごま油 0.4 ごま 1 大葉 1 **こふきいも** じゃがいも 15 塩 0.1 青のり 0.01 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 うす揚げ 5 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **スープ** 玉ねぎ 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ごぼうのからあげ** ごぼう 17 醤油 0.5 みりん 0.5 にんにく 0.1 片栗粉 5 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖蒸しパン** 小麦粉 25 黒糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 油 1 豆乳 15 **果物** 30 **牛乳** 150	**みそポテト** じゃがいも 50 片栗粉 3 油 味噌 1 砂糖 1.5 みりん 0.5 醤油 0.3 **果物** 30 **牛乳** 150	**ホットケーキ** 小麦粉 20 米粉 5 砂糖 7 B.P 0.5 油 5 ココアパウダー **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**そのまま** **スイートポテト** さつまいも 50 バター 2 砂糖 2 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー								
タンパク質								



立春の前日にあたる、2月3日は「節分」といい、邪気（鬼）をはらうためのいろいろな行事が行われます。

節分では、豆まきや恵方巻食べたり、ひいらぎいわしを飾ったりします。

保育園でも、恵方巻やいわしを食べます。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×０．９として
　　計算します。
※ごはんは、五分付米です。

※3日は節分のつどいです。

※16日は誕生日会です

※25日は発表会です。
　24日のおやつに頑張ろうおやつを食べます。