	*	•	*	₩.	*		*	#	
--	---	---	---	----	---	--	---	---	--

じゃが芋 ピーマン

ケチャップ トマトジュース

ちりめんじゃこ

カリカリサラダ

キャベツ

スープ

みりん

砂糖ごま油

総カロリー タンパク質

みりん

1 生姜 2 ごぼう 15 **切干のあえもの**

切干大根

きゅうり

ッナ

10 わかめ

玉ねぎ 醤油 みりん

焼きビーフン

ピーマン

かつお節

玉ねぎ

30 **果物** 150 **牛乳**

30 ビーフン

10 砂糖

10 大根 1.5 玉ねぎ 0.2 味噌

麩のラスク

20 焼き麩

5 バター

砂糖

5 にぼし

30 **果物** 150 **牛乳**

5 甘辛にぼし

0.5 醤油 みりん

30 **果物** 150 **牛乳**

田汁(昆布・煮干し) だし汁(昆布・煮干)

じゃがす

10 ひじきもやし

| 砂糖 | c | だし汁(昆布・煮 | **みそ汁** | ・

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2024年2月 🐌 🍾 🍪 🎉 🍪 😻 🔞 🕏 🔻

みりん

じゃがいも

かつお節

わかめ

おたのしみ

30 **果物** 150 **牛乳**

だし汁(昆布・煮干)

1.5 いんげん 1 ケチャップ

玉ねき

わかめ

みりん

災害時用備蓄食品 ビスコ

0.1.2歳児

ライスクッキー

3.4.5歳児

30 **果物** 150 **牛乳**

1.5 みりん

じゃがいもの土佐煮 | ほうれん草

主任印

園長印

保護者

B	(木) 1	(金) 2	(土) 3	(月) 5	(火) 6	(<i>7</i> k) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(火) 13	(<i>7</i> K) 14	(木) 15	(金) 16	(土) 17	
	(木) 1 豚丼	巻き 寿司 10 五分付米	炊き込みピラフ	<u>(月) 5</u> ごはん	(火) 6 ごはん ⁽⁰ 五分付米	鶏そぼろ丼	<u>(木) 8</u> ごはん	ごはん	中華丼	<u>(火) 13</u> ごはん	<u>(水) 14</u> ごはん	(木) 15 ビビンバ丼	(金) 16 ごはん		
	五 五 所 大 大 大 大 も し よ う し よ り し よ り し よ り し よ り し よ り し よ り し し よ し し し し し し し し し し し し し	10 五分付米	50 五分付米	40 五分付米 8 鶏の照り焼き	问,五分付米,,,,	│ 40│ 五分付米	40 五分付米 30 麻婆大根	40 五分付米 さばの塩焼き	40 五分付米 豚肉	40 五分付米 30 鮭の香りみそ焼き	40 五分付米 肉団子と白菜の	五分付米	45 五分付米 30 西京焼き	40 生	
		30 塩	1 シーチキン	8 鶏の照り焼き	ちゃんちゃん焼き	き 鶏ひき肉 30 小松菜	30 麻婆大根	さばの塩焼き		30 鮭の香りみそ焼き	長 │	豚肉	30 西京焼き	_	
	本ねぎ 3	30	5 玉ねぎ	10 鶏肉 4	5 鮭	30 小松菜	20 合挽ミンチ	30 さは	50 白菜		50 ニュースープ煮	にら	5 カラスガレイ	50	
	人参 1	砂糖	1 人参 5 コーン	5 醤油	2 玉ねぎ	10 人参	5 大根 10 ギャ	40 温	0.1 人参	5 味噌	2 鶏ミンチ 0.5 玉ねぎ	30 人参	5 白味噌 10 みりん	4	
	したら	10 干ししいたけ .8 きゅうり	5 コーン 8 ケチャップ	3 みりん 3 砂糖	2 キャベツ	30 玉ねぎ	10 玉ねぎ 1.5 人参	15 おひたし 10 小松菜	本ねさ	20 砂糖 5 みりん		5 もやし 0.5 ほ う れん草	10	2	
	CL) \text{\(\text{\) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\(\text{\) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\(\text{\) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\(\text{\(\text{\) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\(\text{\) \ext{\(\text{\(\text{\) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\) \ext{\(\text{\) \ext{\(\text{\) \ext{\(\text{\(\text{\) \exiting \ext{\(\text{\)}}\ext{\(\text{\) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\) \exiting \exiting \ext{\(\text{\) \exiting \ext{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\(\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\text{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\texiting \) \exiting \ext{\(\exiting \) \exiting \ext{\(\text{\) \exiting \) \exiting \ext{\(\exiting \) \exiting \ext{\(\exitinity \exiting \ext{\init} \initing \) \exiting \exiting \exiting \exiting \exiting \exiting \exiting \exitinin \exiting \exiting \exiting \exitinity \exitinn \exitinity \exiting \exiting \	」 i 女	8 みりん	り焼きかぼちゃ	1 人参 しめじ	20 ごま油 10 片栗粉	1.5 人参	5 醤油	20 しいたり n ₅ ご士油	1 ごま油	1.5 生姜 0.4 性	0.5 は Jれ () 早 0.2 にんにく		15 表	
│	さとう 0.	1 入 <u>多</u> 5 阪肉	8 醤油	1.5 かぼちゃ 2	20 味噌	0.5 しょうゆ	1.5 オイスターソース	リニラ納豆	0.1 人玉いた油 と 0.5 10 10 10 10	1 ごま// 1 ごま		3 生姜	0.5	0.5	
<u>'B'</u>	おかか知う	.5 豚肉 みりん		0.2 切干大根の含め煮	みりん	1 みりん	1.5 ソース	1 納豆	20	1.5 大葉		40 みりん	りがありん	0.5	
	小松菜 2	20 醤油	1 塩 1.5 サラダ	切干大根	8 ごま油	│ 1│塩	0.1 ケチャップ	1 ニラ	10 みりん	1.5 こふきいも	人参	20 醤油	1 キャベツのナムル	レー	
	人参 1	5 焼きのり 0 恵方いわし	5 レタス	20 人参	0 醤油	│ ☆びたし	0.1 ケチャップ みりん 醤油 20 味噌 片栗粉	1 人参 1 醤油	5 砂糖	1.5 大葉 1.5 こふきいも 1 じゃがいも	15 玉ねぎ	30 のり	0.2 キャベツ	30 で	
	えのき 1	0 恵方いわし	きゅうり	10 うすあげ	5じゃがいもの土体	上煮 キャベツ	│ 20│ 味噌 片栗粉 │	│ 醤油 。	1.5 塩	0.2 塩	0.1 しめじ	5 きゅうりと大根の) わかめ	1 .	
	醤油	1 いわし	80 人参	10 みりん	1 じゃがいも	40 小松菜	10 砂糖	0.5 かつを	0.5 ナムル	青のり 25 もずく酢	0.01 青梗菜	3 ひたひた	人参」	5 f	
	かつお節 0.	1 いわし 5 片栗粉 鬼除け汁		2 醤油 1	.5 醤油	1 人参	5 にんにく 生姜 2 かぶツナサラダ	0.2 ごま油	0.5 ほうれん草	25 もすく酢	0.01 青梗菜 しょうゆ 15 みりん	りきゅうり	15 ごま油		
	2 小松 が 小人 を の油 か 味噌 や は い は い は い し に も し も も も も も も も も も も も も も も も		オリーブオイル	20 人参 10 うすあげ 10 みりん 2 醤油 1 砂糖 0.2 味噌汁	1 みりん かつお節	1 うずあげ	2 かふツナサフタ	味噌汁	人参	10 もずく	15 みりん	】	20 こよ 10 将油	0.5	
	もやし		」 5 フープ	0.2 味噌 汁 小松菜	のすまし汁	0.5 醤油 みりん	1.5 かぶ 1 かぶ葉	40 かぼちゃ 10 玉ねぎ	10 もやし 20 郷油	15 きゅうり 1 もやし	10 塩	0.2 入多 2 奨油 砂糖 酢	10 醤油 すまし汁	'	
企	上130 1	lo 大根 3 白ねぎ 油揚げ	5 スープ 2 玉ねぎ	15 まわぎ 1	りまねぎ	10 味噌汁	リッナ	10 味噌	10 醤油 4.3 ごま油		T 片栗粉 ごま和え キャベツ	2 醤油 砂糖 酢	- 0.8 玉ねぎ	10	
	だし汁(昆布・煮干))は場げ	3 わかめ	15 玉ねぎ 1 味噌 4	3 わかめ	大根	10 ひじき	1 出汁(昆布•煮干	ナし)スープ	ずまし汁	キャベツ	30 かつおぶし	0.5 人参	10	
		こんにゃく	2 醤油	1.5 出汁(昆布・煮干し) 醤油	1.5 もやし	10 醤油		,	10 玉ねぎ	10 人参	10スープ	醤油 みりん	1.5	
		こんにゃく 炒り大豆	1.5 みりん	1.5	みりん	1.5 みそ	10 ひじき 10 醤油 ブリーブ油	2	わかめ	1 人参	10 醤油 1.5 ごま	1 ちんげんさい	│ 10│ 塩	0.2	
		みそ	3 塩	0.2	│塩	1.5 もやし 1.5 みそ 0.2 だし汁(昆布・煮	151 151 151 151 151 151 151 151 151 151	0.2	玉ねぎ わかめ みりん	1.5 醤油 みりん	1.5 ごま	0.5 わかめ	│ │ │	干し)	
		しょうゆ	0.5 だし汁(昆布・煮	[干)	田汁(昆布•煮-	T)	スープ		醤油		0.2	醤油	1.5		
		みりん	0.5				塩ねぎ	10	塩	0.2 田汁(昆布•煮干	<u> </u>	みりん	1.5		
							玉ねぎ わかめ みりん 醤油	15				│ └ └ │	0.2 ¥ エ \		
							0,50,70	1.5				/こし/ (EE1) * 第	ポー /		
								0.2							
	恐竜の卵 白玉粉 1 上新粉 黒砂糖	鬼クッキー	おたのしみ	じゃがまるくん	玉ねぎとごまの	芋かりんとう さつまいも	すいとん	もちもちチーズパ	おたのしみ	あんこクレープ	ココアパン	みそポテト 15 じゃがいも	発表会がんばろ	う <u></u>	
La	白玉粉 1	5 小麦粉 5 砂糖 5 バター	20		iol クラッカー	さつまいも	50 もち粉 0.5 豆腐 10 (0.1歳は麩)	6	17	米粉 片栗粉 砂糖	10 強力粉 10 砂糖 2 ドライイースト	15 じゃがいも	50 まやつ		
お	上新粉	5 砂糖	4		1 薄力粉 2 強力粉 1 砂糖	8 塩		6 塩氯	0.1	片柴粉	10 砂糖	1.5 片栗粉	3 小麦粉	20	
		b ハダー s キのキハナ	8	「「天材」	2 独刀桁	8	10 (U.I 蔵Iよ数 <i>)</i>	4乳 料エーブ	19	炒桾	2 トフイイー人ト	0.26	十	5 7	
ゎ	B.P 0.	5 さつまいも ココアパウダー	δ	こま泄	1977 間 145	0.3	大根	10 粉チーズ	4		1 温 10 オリーブ油	0.1 味噌 0.5 砂糖	1 砂糖 1.5 B.P		
1		ココアハウダー 抹茶		片 デま油 焼きのり 醤油 0	塩 5 玉わぎ	Δ	白菜人参	「U」 /四 5	0.8	1、立 小立	10 オリーノ曲	0.5 砂糖 0.5 みりん	1.5 B.P 0.5 油	5	
		かぼちゃ			5 玉ねぎ ごま	1.5	ハッ	5		小豆 砂糖 塩	7 薄力粉	0.5 みりん 0.5 醤油	0.5 温 アパウダー		
っ		70.104.51			オリーブ油	4	うずあげ、味噌	5		· ····	砂糖 豆乳	2.7			
											砂糖・豆乳・ココアパウダー	1.2			
	果物 3	80 果物 50 牛乳	30 果物 150 牛乳	30 果物 (150 牛乳 (15	50 果物 50 牛乳	30 果物 150 牛乳	30 果物 150 牛乳	30 果物 150 牛乳	30 果物 150 牛乳	30 果物 150 牛乳	30 果物 150 牛乳	30 果物 150 牛乳	30 果物 150 牛乳	30	
40. L - 11	牛乳 15	50 牛乳	150 牛乳	150 牛乳 15	<u> </u>	150 牛乳	150 牛乳	150 牛乳	150 牛乳	150 牛乳	150 牛乳	150 牛乳	150 牛乳	150	
総カロリー タンパク質		-													
ダンハク質	(日) 10	(1/1) 20	(7k) 21	(木) 22	(+) 24	(日) 26	(111) 27	(7k) 20	(*) 20						
	ハヤシライス	(火) 20 ごはん 50 五分付米 30 さばの味噌煮	(水) 21 ごはん ⁴⁰ 五分付米 肉じゃが	(木) 22 40 お 30 誕 30 10 生	(土) 24 鶏そぼろ丼	(月) 26 ごはん 40 五分付米 30 チキンチャップ	(火) 27 ごはん ⁴⁰ 五分付米 さわらの照り焼き	(水) 28 ごはん ⁴⁰ 五分付米 じゅうじゅう焼き	(木) 29 ごはん 40 五分付米 鶏肉のごまみそ	$\overline{}$					
	□ 五分付米 □ 5	五分付米	40 五分付米	40	一 五分付米	40 五分付米	40 五分付米	40 五分付米	40 五分付米	40					
	鶏肉 3	るばの味噌煮	肉じゃが		とりひき肉	30 チキンチャップ	さわらの照り焼き	じゅうじゅう焼き	鶏肉のごまみそ	た焼き)
	玉ねぎ 3	30 さば	50 豚肉	30 誕	小松菜	20 鶏もも肉	45 鰆	50 豚肉	30 鶏もも肉	45					
	人参 1	5 味噌	2 玉ねぎ	30	人参 .	5 玉ねぎ	30 醤油	2 キャベツ	20 ごま	2				-	
	Ⅰ じゃが芋	anı Alla,	2 人参		」 まわぎ	10	20 みりん	り 人参	1 201 みそ	2			▮ 7季(/)前日(-	あたる。2月3	I

30 醤油 20 みりん 3 しょうが 2 **小松菜の梅和え**

小松菜

人参 梅干し

25 かつお節

15 煮ころがし

0.5 人参

10 みりん

1 味噌汁

1.5 玉ねぎ 1.5 **う**す揚げ

出汁(昆布・煮干)

ごぼうかりんとう ごぼう

ヘーキングハ゜ウダー

小麦粉

30 **果物** 150 **牛乳**

0.2 みそ

1 じゃがいも

もやし玉ねぎ

3 みりん 0.8 オイスターソース

キャベツ

10 オリーブオイル

焼きおにぎり 五分付米 醤油

18 みりん

0.2

30 **果物** 150 **牛乳**

出汁(昆布・煮干し)

砂糖

0.2 にんにく

みりん

みりん

1.5 すまし汁

30 小麦粉 1 砂糖

30 **果物** 150 **牛乳**

さつまいも

0.5 ベーキングバッウダー

一人参の含め煮

0.1 フ・ロッコリーとカリフラワー

10 ブロッコリー 20 カリフラワー 10 豆乳マヨネーズ 2.5 ケチャップ

醤油 みりん

のオーロラあえ 4.3 出汁(昆布・煮干し)

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×O.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。 ※17日は生活発表会です。 自然食のお菓子を提供します。 ※22日はお誕生日会です。 ※果物はりんご・みかんなどの提供を予定していま