2024年2月献立表

保育所

昼食

日(曜日)	26 日(月)	13・27 日(火)	14・28 日(水)	1・15・29 日(木)	2・16 日(金)	3・17 日(土)
	ごはん おでん ほうれんそうの ごま酢和え	ごはん さけの ちゃんちゃん焼き風 とうふとみつばの すまし汁	パン ボルシチ ブロッコリーと コーンのサラダ	ごはん ★豚肉と 切干大根の炒煮 ちんげん菜と しめじのみそ汁	ごはん いわしのかば焼き 小松菜の浸し だいこんと わかめのみそ汁	あんかけうどん はくさいの甘酢和え

材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150
															鶏肉(細切れ)	30.0	35.0
鶏肉	25.0	30.0	生さけ	40.0	50.0	牛肉	20.0	25.0	豚肉	30.0	35.0	いわし	30.0	30.0	たまねぎ	14.1	18.8
厚揚げ	25.0	30.0	食塩	0.1	0.2	じゃがいも	27.0	36.0	油揚げ	7.0	10.0	片栗粉	5.0	5.0	にんじん	9.7	14.6
じゃがいも	27.0	36.0	キャベツ	17.0	21.3	にんじん	14.6	19.4	切干大根	7.0	9.0	油	2.0	2.0	水菜	5.9	8.5
だいこん	31.5	40.5	たまねぎ	14.1	18.8	たまねぎ	28.2	37.6	にんじん	9.7	14.6	砂糖	1.5	1.5	薄口しょうゆ	6.0	8.0
ちくわ	10.0	15.0	にんじん	9.7	14.6	かぶ	18.2	27.3	油	2.0	2.5	濃口しょうゆ	4.0	4.0	だしかつお	1.5	2.0
砂糖	1.0	1.5	もやし	6.9	9.9	トマトピューレ	10.0	15.0	砂糖	2.0	2.5	みりん	2.0	2.0	だしこんぶ	0.8	1.0
濃口しょうゆ	2.5	3.0	ピーマン	4.3	5.9	パセリ	0.4	0.6	薄口しょうゆ	4.0	5.0	だしかつお	0.2	0.2	水	130	150
薄口しょうゆ	1.5	2.0	油	1.0	1.5	にんにく	0.3	0.5	だしかつお	1.5	2.0	水	5.0	5.0	片栗粉	3.0	4.0
だしかつお	1.0	1.5	みそ	1.4	1.8	セロリ	0.6	0.8	水	0.0	0.0						
だしこんぶ	0.8	1.0	砂糖	0.6	0.9	油	1.0	1.5				小松菜	25.5	34.0	はくさい	28.2	37.6
水	0.0	0.0	濃口しょうゆ	1.4	1.8	バター	1.0	1.5	ちんげん菜	12.8	17.0	にんじん	6.8	9.7	にんじん	6.8	9.7
			水	4.4	6.2	スープの素	1.0	1.5	しめじ	6.3	9.0	花かつお	0.5	0.7	酢	1.5	1.8
ほうれんそう	27.0	36.0				水	120	160	みそ	5.0	7.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	砂糖	0.6	0.7
にんじん	6.8	9.7	とうふ	30.0	40.0	生クリーム	4.0	5.0	だしかつお	2.0	3.0				薄口しょうゆ	0.6	0.7
白ごま	1.2	1.5	みつば	1.0	1.5	食塩	0.2	0.3	水	100	140	だいこん	22.5	27.0			
酢	1.5	2.0	薄口しょうゆ	3.0	4.0							干わかめ	0.2	0.3			
薄口しょうゆ	0.7	1.0	だしこんぶ	0.8	1.0	ブロッコリー	20.0	25.0				みそ	5.0	7.0			
砂糖	0.3	0.4	だしかつお	1.0	1.5	コーン缶	5.0	7.0				だしかつお	2.0	3.0			
			水	100	140	油	3.0	3.5				水	100	140			
						酢	2.0	2.5									
						食塩	0.1	0.1									
						砂糖	0.4	0.5									

＜もうひとくち！メモ＞
節分の豆まきに使う大豆は、必ず炒ってあるのはなぜでしょう？　それは、生の豆を使って万が一拾い忘れたとき、芽が出ることがあるからです。せっかく豆まきで邪気を払ったのに、「邪気が芽を出す」と縁起が悪いですよね。
ちなみに、生の大豆から芽が出たものは、「大豆もやし」として食べられています。

昼食

日(曜日)	5・19 日(月)	6・20 日(火)	7・21 日(水)	8・22 日(木)	9 日(金)	10・24 日(土)
	ごはん 鶏の照り煮 ほうれんそうの おかか和え かす汁	ミートソース スパゲティ キャベツと たまねぎのスープ	ごはん さわらの梅干煮 ちんげん菜の ごま和え さつまいもと 油揚げのみそ汁	ごはん フィンガーフライ ブロッコリーの塩ゆで はくさいと にんじんのスープ	牛肉とごぼうの 甘辛丼 とうふと 小松菜のみそ汁	ごはん はくさいの 中華風スープ煮 粉ふき芋

材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
			油	1.5	2.0							牛肉	25.0	30.0			
鶏肉	50.0	60.0	豚ミンチ	20.0	30.0	さわら	40.0	50.0	ささみ	28.5	38.0	たまねぎ	28.2	37.6	豚肉	30.0	35.0
しょうが	0.2	0.3	たまねぎ	18.8	23.5	濃口しょうゆ	3.0	4.0	食塩	0.1	0.2	ごぼう	9.0	13.5	はくさい	42.3	56.4
濃口しょうゆ	2.5	3.0	にんじん	6.8	9.7	みりん	4.0	5.0	小麦粉	3.0	4.0	にんじん	8.7	11.6	にんじん	9.7	14.6
みりん	3.0	4.0	にんにく	0.6	0.7	梅干し	1.0	1.3	水	6.0	8.0	しょうが	0.2	0.3	もやし	6.9	9.9
砂糖	1.0	1.5	油	2.0	3.0	水	0.0	0.0	パン粉	8.0	10.0	油	1.0	1.5	しょうが	0.4	0.5
			ホールトマト缶詰	20.0	30.0				揚げ油	4.0	5.0	砂糖	1.6	2.0	はるさめ	2.0	3.0
ほうれんそう	27.0	36.0	赤ぶどう酒	3.0	4.0	ちんげん菜	25.5	34.0	ケチャップ	3.0	4.0	濃口しょうゆ	1.6	2.0	油	1.5	2.0
にんじん	6.8	9.7	ケチャップ	10.0	13.0	にんじん	6.8	9.7	ウスターソース	1.2	1.5	水	0.0	0.0	スープの素	0.8	1.0
花かつお	0.5	0.7	スープの素	0.8	1.0	白ごま	1.2	1.5							水	100	150
薄口しょうゆ	0.7	1.0	パン粉	2.0	2.5	濃口しょうゆ	0.7	1.0	ブロッコリー	20.0	25.0	とうふ	30.0	40.0	薄口しょうゆ	1.5	2.0
			水	0.0	0.0				食塩	0.1	0.1	小松菜	5.9	8.5	片栗粉	3.0	5.0
厚揚げ	10.0	15.0				さつまいも	18.0	27.0				みそ	5.0	7.0	食塩	0.3	0.5
だいこん	22.5	27.0	キャベツ	12.8	17.0	油揚げ	7.0	10.0	はくさい	14.1	18.8	だしかつお	2.0	3.0			
にんじん	9.7	14.6	たまねぎ	14.1	18.8	みそ	5.0	7.0	にんじん	11.6	14.6	水	100	140	じゃがいも	45.0	54.0
青ねぎ	1.9	2.8	スープの素	0.8	1.0	だしかつお	2.0	3.0	スープの素	0.8	1.0				青のり	0.1	0.1
油	0.5	0.6	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	薄口しょうゆ	0.8	1.0				食塩	0.1	0.1
酒かす	2.0	2.5	水	100	140				水	100	140						
みそ	4.0	5.0															
薄口しょうゆ	1.0	1.5															
だしかつお	2.0	3.0															
水	100	140															

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

おやつ

日(曜日)	26 日(月)	13・27 日(火)	14・28 日(水)	1・15・29 日(木)	2・16 日(金)	3・17 日(土)
	牛乳 マドレーヌ風	お茶 くだもの	牛乳 ツナそぼろおにぎり	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳 おに蒸しパン	牛乳 ごま塩おにぎり

材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
小麦粉	10.0	10.0	バナナ	60.0	90.0	米	25.0	30.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	20.0	20.0	米	25.0	30.0
ベーキングパウダー	0.3	0.3				ツナ油漬缶	5.0	7.0	ベーキングパウダー	0.8	1.0	ベーキングパウダー	1.0	1.0	白ごま	0.2	0.2
卵	10.2	10.2				にんじん	4.8	6.8	ココア（ピュアココア）	0.6	0.8	さつまいも	9.9	9.9	黒ごま	0.3	0.3
砂糖	8.0	8.0	27日（火）			砂糖	0.4	0.6	豆乳	22.5	30.0	水	18.0	18.0	食塩	0.0	0.0
レモン果汁	1.0	1.0	牛乳	100	120	濃口しょうゆ	0.3	0.4	砂糖	5.0	7.0	砂糖	5.0	5.0			
バター	6.0	6.0	バナナ			油	1.0	1.5	油	3.0	4.0						

おやつ

日(曜日)	5・19 日(月)	6・20 日(火)	7・21 日(水)	8・22 日(木)	9 日(金)	10・24 日(土)
	牛乳 じゃがいももち	牛乳 夕やけごはんおにぎり	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 くだもの	牛乳 ベイクドチーズケーキ	牛乳 マカロニのきな粉あえ

材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
じゃがいも	36.0	45.0	米	25.0	30.0	クラッカー	15.0	15.0	いよかん	42.0	60.0	クリームチーズ	15.0	20.0	マカロニ	10.0	15.0
油	2.0	3.0	にんじん	4.8	6.8	いちごジャム	8.0	8.0				砂糖	5.0	7.0	きな粉	4.0	5.0
片栗粉	7.0	8.0	だしかつお	0.8	1.0							レモン果汁	1.0	1.5	砂糖	2.0	3.0
水	2.0	3.0	だしこんぶ	1.0	1.5							卵	8.5	12.8			
食塩	0.0	0.1	水	0.0	0.0							小麦粉	1.8	2.5			
濃口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.3	0.5							ヨーグルト(無糖)	15.0	20.0			
油	0.8	1.0															

〇みんなー緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

〇今月のおばんざいは、「豚肉と切干大根の炒煮」です。