

2月 こんだて

日(曜)	朝おやつ(1・2歳)	お昼のこんだて	3時のおやつ	延長食	力のもとになる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料
2・16(月)	牛乳	ごはん 鱈の照り焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	きな粉トースト 牛乳	ミニのりすけ 麦茶	七分つき米・食パン 砂糖・ごま油 マーガリン	さわら豆腐 牛乳	ブロッコリー・人参・ミニトマト コーン缶・ほうれん草 きな粉	醤油・みりん・酒・酢 味噌 煮干しだし・昆布だし
3・17(火)	牛乳	ごはん ハヤシ ツナサラダ 味噌汁(白菜・人参)	3日:(節分)おにさんマフィン 17日:抹茶ゼリー ミニわかめおにぎり 牛乳	きなこせんべい 麦茶	七分つき米 サラダ油・砂糖・ごま油 じゃが芋・マーガリン ホットケーキミックス	豚もも肉 ツナ缶・ゼラチン 牛乳	玉葱・マッシュルーム・人参 切干大根・赤パプリカ きゅうり・ひじき・白菜 抹茶・わかめの素・ココア	ハヤシルウ・醤油・酢 味噌 煮干しだし・昆布だし
4・18(水)	牛乳	超熟ロール チキンカツ コールスロー わかめスープ(わかめ・ごま)	若菜おにぎり 牛乳	ベビースティック 麦茶	超熟ロール・七分つき米 薄力粉・パン粉・サラダ油 砂糖・ごま	鶏もも肉 チーズ 牛乳	キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・若菜の素・焼き海苔	ソース・ケチャップ 酢・塩・コンソメ・醤油
5・19(木)	鉄分入り飲むヨーグルト	ごはん かじきのステーキ 高野豆腐の煮物 すまし汁(かにかま・小松菜)	クッキー 牛乳	ミニのりすけ 麦茶	七分つき米 ごま油・三温糖・薄力粉 砂糖・マーガリン	かじき 高野豆腐 かにかま 牛乳	大根・人参・いんげん・小松菜 ココア	醤油・酒・みりん 醤油・塩 かつおだし・昆布だし
6・20(金)	鉄分入り飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉のコンソメ焼き もやしナムル 味噌汁(チンゲン菜・茄子)	りんご ひじきごはん 牛乳	きなこせんべい 麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油	鶏もも肉 鶏ひき肉 牛乳	もやし・ほうれん草・人参 黄パプリカ・ひじき・チンゲン菜 茄子・りんご	塩・コンソメ・酒 醤油・酢・味噌・みりん 煮干しだし・昆布だし
7・21(土)	牛乳	ごはん ツナポテト焼き ひじきサラダ 味噌汁(キャベツ・じゃが芋)	人参蒸しパン 牛乳	なし	七分つき米 じゃが芋・サラダ油 パン粉・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス	ツナ缶 牛乳	玉葱・ひじき・人参・黄パプリカ ほうれん草・キャベツ・えのき	塩・ケチャップ 醤油・酢 味噌 かつおだし
9(月)	牛乳	ごはん 豚肉のオイスター炒め ポテトサラダ 春雨スープ(春雨・コーン)	味噌ラーメン 牛乳	ミニのりすけ 麦茶	七分つき米・中華麺 サラダ油・じゃが芋 春雨・マーガリン	豚もも肉 豚ひき肉 牛乳	玉葱・きゅうり・人参 コーン缶・もやし・キャベツ	オイスターソース マヨドレ・塩・コンソメ・醤油 鶏がらだし・味噌 かつおだし
10・24(火)	牛乳	鶏そぼろ丼 キャベツサラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉)	いちご ココアババロア ミニ昆布おにぎり 牛乳	きなこせんべい 麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油	鶏ひき肉 かにかま 生クリーム・ゼラチン 牛乳	ほうれん草・キャベツ・人参 きゅうり・コーン缶 かぶ・かぶの葉・いちご・ココア 塩昆布	醤油・みりん・酒 酢・味噌・塩 煮干しだし・昆布だし
25(水)	牛乳	ごはん かれのい香味焼き 小松菜のサラダ 味噌汁(なめこ・ニラ)	アメリカンドッグ風 牛乳	ベビースティック 麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油 ホットケーキミックス サラダ油	かれのい ウインナー 豆腐・牛乳	長葱・生姜・小松菜・ひじき・人参 なめこ・ニラ	酒・みりん・醤油・酢 味噌・ケチャップ 煮干しだし・昆布だし
12・26(木)	鉄分入り飲むヨーグルト	ごはん 揚げ餃子 海藻サラダ オニオンスープ(玉葱・パセリ)	12日:ツナサンド トマトスープ(非常食) 26日:ツナサンド 牛乳	ミニのりすけ 麦茶	七分つき米・食パン 餃子の皮・サラダ油 春雨・砂糖・ごま油	豚ひき肉 かにかま ツナ缶 牛乳	玉葱・キャベツ・わかめ・ひじき きゅうり・コーン缶・パセリ缶 トマトスープ(非常食)	塩・醤油・酢・コンソメ マヨドレ
13・27(金)	鉄分入り飲むヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁(大根・万能葱)	バナナ 13日:(バレンタイン) いちごのハートマフィン 27日:(誕生日ケーキ) ミロケーキ 牛乳	きなこせんべい 麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	鮭・竹輪 生クリーム 牛乳	ほうれん草・人参 大根・万能葱 ココア・いちご・ミロ バナナ	醤油・酢 味噌 塩 煮干しだし・昆布だし
14・28(土)	牛乳	ごはん カレー 切干大根の煮物 味噌汁(麩・しめじ)	マカロニきな粉 牛乳	なし	七分つき米 じゃが芋・サラダ油 三温糖・麩・マカロニ 砂糖	豚もも肉 牛乳	玉葱・人参・切干大根・ひじき しめじ・きな粉	カレールウ みりん・醤油・味噌 かつおだし

* 材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください。

<献立作成者> 鶴野

末吉にこここ保育園

* 完了食は白米を使用します。

* 完了食のりんご・梨は加熱して提供します。

* 卵・そば・さば・魚卵・ピーナッツ・ナッツ類(栗、ココアは使用)・山芋・キウイ・イカは献立に使用しません。