

献立表



立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。大寒波が来たりと冬本番の時期です。感染症も流行します。手洗いうがいはもちろん、菌に負けない体を作ることが大切です。体を温める食べ物をとり、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体を作りましょう。



2023年02月

※献立レシビはいつでも差し上げられますのでお声掛け下さい。

太子保育園

日付	献立					10時おやつ 後期・完了	3時おやつ 後期・完了 (離乳食材)	行事
			中期	後期	完了			
01 水	麦御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁(えのき・にんじん)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、小松菜 キャベツ、大根 野菜スープ	米 鶏肉、玉葱 小松菜、人参 人参、麩	米 鶏肉、玉葱 小松菜、人参 人参、えのき	ブルーーン	たこ天 麦茶 小麦粉、キャベツ あさつき	防犯訓練
02 木	御飯(雑穀入り) つるるんチャイナ ごぼうとツナのサラダ 中華コーンスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 大根、さつまい 野菜スープ	米 豚肉、もやし、にら 人参、さつまい コーン、玉葱、あさつき	米 豚肉、もやし、にら 人参、さつまい コーン、玉葱、あさつき	茹大根	甘食 牛乳 ホットケーキ粉 豆乳	
03 金	御飯 さわらの竜田揚げ さつまい芋サラダ けんちん汁	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、人参 さつまい芋、大根 野菜スープ	米 鮭、玉葱 さつまい芋、人参 里芋、大根、葱	米 鮭、玉葱 さつまい芋、人参 里芋、大根、葱	茹人参	じゃこ大豆おにぎり 麦茶 米、しらす、あさつき	節分会 諸日納入日
04 土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	スパゲッティ 玉葱、人参 じゃが芋、キャベツ 野菜スープ	スパゲッティ 豚肉、玉葱 人参、大根 キャベツ、人参	スパゲッティ 豚肉、玉葱 人参、大根 キャベツ、人参			
06 月	御飯 鯖の味噌煮 キャベツのナムル風サラダ かきたま汁	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、人参 キャベツ、玉葱 野菜スープ	米 鮭、葱 キャベツ、人参 あさつき、玉葱	米 鮭、葱 キャベツ、人参 あさつき、玉葱	蒸しじゃがいも	薄皮ピザ 牛乳 じゃが芋	
07 火	鶏南蛮うどん 納豆揚げボール みかん	主食 主菜 副菜 汁	うどん 玉葱、人参 大根、さつまい 野菜スープ	うどん 鶏肉、葱、玉葱 納豆、人参、みかん	うどん 鶏肉、葱、玉葱 納豆、人参、みかん	茹大根	わかめおにぎり 麦茶 米、わかめ	
08 水	麦御飯 ブルコギ かみかみみね わかめスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 大根、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、にら 人参、胡瓜 ワカメ、ねぎ	米 豚肉、玉葱、にら 人参、胡瓜 ワカメ、ねぎ	ブルーーン	もちもちミルクパン 麦茶 ホットケーキ粉、豆乳	
09 木	御飯(雑穀入り) 和風チキン ひじきとブロッコリーの炒め物 ミネストローネ	主食 主菜 副菜 汁	米 ブロッコリー、人参 じゃが芋、玉葱 野菜スープ	米 鶏肉、玉葱 ブロッコリー、人参 じゃが芋、玉葱、人参、トマトピューレ	米 鶏肉、玉葱 ブロッコリー、人参 じゃが芋、玉葱、人参、トマトピューレ	豆乳	大学芋 牛乳 さつまい芋	
10 金	御飯 花しゅうまい れんこんと糸こんの和え物 豆乳味噌汁	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 れんこん、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 れんこん、人参 じゃが芋、玉葱、人参、トマトピューレ	米 豚肉、玉葱 れんこん、人参 じゃが芋、玉葱、人参、トマトピューレ	ベビーチーズ	麩ラスク(青のり) 麦茶 ホットケーキ粉、豆乳	
13 月	麦御飯 鮭のムニエル おからサラダ 白菜スープ	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、人参 白菜、さつまい 野菜スープ	米 鮭、玉葱 おから、人参、胡瓜 白菜、玉葱	米 鮭、玉葱 おから、人参、胡瓜 白菜、玉葱	さつまい芋	手作りおこし 麦茶 米はぜ	
14 火	ロールパン 鶏肉のオニオントマト煮 ほうれん草サラダ 野菜スープ	主食 主菜 副菜 汁	食パン 玉葱、ほうれん草 キャベツ、人参 野菜スープ	食パン 鶏肉、玉葱 ほうれん草、人参 白菜、人参	食パン 鶏肉、玉葱 ほうれん草、人参 白菜、人参	茹大根	ココアクッキー 牛乳 ホットケーキ粉、豆乳	
15 水	御飯 野菜の肉巻き 五目納豆 味噌汁(あおさのり・なめこ)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、小松菜 大根、キャベツ 野菜スープ	米 豚肉、白菜 人参、大根 小松菜、玉葱	米 豚肉、白菜、ごぼう 人参、大根 小松菜、玉葱	豆乳	白玉だんご(みたらし) 麦茶 里芋	
16 木	麦御飯 ハヤシ れんこんサラダ ベビーチーズ	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 れんこん、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 れんこん、人参、胡瓜、チーズ	米 豚肉、玉葱 れんこん、人参、胡瓜、チーズ	茹人参	切干大根の炊き込み おにぎり 麦茶 米、かつお節	避難訓練
17 金	御飯 肉豆腐 ひじき煮 味噌汁(白菜・あさつき)	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃが芋、人参 白菜、豆腐 野菜スープ	米 豚肉、豆腐、葱 人参、大根 白菜、あさつき	米 豚肉、豆腐、葱 人参、大根 白菜、あさつき	蒸しじゃがいも	アップルパイ風 牛乳 りんご	
18 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん キャベツ、じゃが芋 もやし、玉葱 野菜スープ	そうめん 豚肉、玉葱、ねぎ もやし、じゃがいも 玉葱、人参	そうめん 豚肉、玉葱、ねぎ もやし、じゃがいも 玉葱、人参			
20 月	御飯(雑穀入り) かじきのゴマフライ 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	主食 主菜 副菜 汁	米 白菜、キャベツ 豆腐、人参 野菜スープ	米 かじき、キャベツ 白菜、人参 豆腐、葱	米 かじき、キャベツ 白菜、人参 豆腐、葱	茹人参	ヨーグルトケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 ヨーグルト	
21 火	けんちんうどん ほうれん草と人参のお浸し バナナ	主食 主菜 副菜 汁	うどん 人参、大根 ほうれん草、玉葱 野菜スープ	うどん 鶏肉、葱、大根 人参、ほうれん草、バナナ	うどん 鶏肉、葱、大根 人参、ほうれん草、バナナ	豆乳	おからチーズおにぎり 麦茶 米、かつお節	
22 水	御飯 鶏塩じゃが まっくらろくろすけサラダ たぬき汁	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃが芋、玉葱 人参、キャベツ 野菜スープ	米 鶏肉、玉葱、あさつき 人参、じゃが芋 大根、麩	米 鶏肉、玉葱、あさつき 人参、じゃが芋 大根、麩	ブルーーン	ミートソーススパゲッティ 麦茶 スパゲッティ 豚肉、玉葱	卒園遠足 (5歳児)
24 金	御飯(雑穀入り) 豚ヒレカツ 切干サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) みかん	主食 主菜 副菜 汁	米 さつまい芋、豆腐 人参、玉葱 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 豆腐、ワカメ	米 豚肉、玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 豆腐、ワカメ	さつまい芋	いちごポット 牛乳 ホットケーキ粉、豆乳 いちご	誕生会
25 土	味噌ラーメン りんご 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん キャベツ、もやし 人参、玉葱 野菜スープ	そうめん 豚肉、キャベツ、玉葱 人参、りんご	そうめん 豚肉、キャベツ、玉葱 人参、りんご			
27 月	御飯 鯖の浸け焼き 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁(卵・あさつき)	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、人参 大根、じゃが芋 野菜スープ	米 鮭、玉葱、葱 里芋、人参 あさつき、麩	米 鮭、玉葱、葱 里芋、人参 あさつき、麩	ブルーーン	煮込みうどん 麦茶 うどん、鶏肉、大根 ねぎ、人参	
28 火	麦御飯 豚肉の生姜焼き 田舎きんぴら チンゲン菜のスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、キャベツ 人参、チンゲン菜 野菜スープ	米 豚肉、キャベツ、玉葱 人参、じゃが芋 チンゲン菜、玉葱	米 豚肉、キャベツ、玉葱 人参、じゃが芋 チンゲン菜、玉葱	茹大根	さつまいも蒸しパン 牛乳 さつまい芋	

※献立は都合により変更することがあります。