

2月のこんだて

3日(月)

恵方肉巻き
豆腐と春雨のスープ
フルーツ
477kcal



お茶
節分豆
(乳児はお菓子)

4日・18日(火)

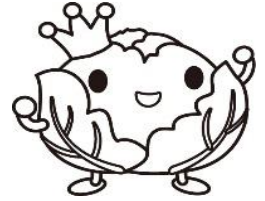
大根と高野のそぼろ煮
わかめの酢の物
鶏ささ身の吸い物
398kcal



お茶
きなこおはぎ(4日)
牛乳
アメリカン蒸しドック
(18日)

5日・19日(水)

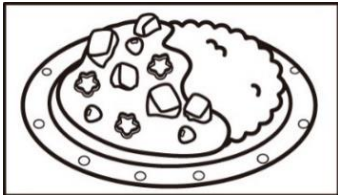
赤魚のすき焼き風煮物
キャベツの昆布あえ
春菊のみそ汁
463kcal



牛乳
お菓子

6日・20日(木)

大豆のカレー
フルーツヨーグルト
589kcal



牛乳
お菓子

7日・21日(金)

鶏肉のかりん揚げ
切干し大根のサラダ
けんちん汁
449kcal



牛乳
鬼まんじゅう(7日)
お茶
大根もち(21日)

10日(月)

さばの中華風みそ煮
白菜のごま酢あえ
豆腐のすまし汁
443kcal



牛乳
お菓子

12日・26日(水)

あじの照り焼き
キャベツの香り漬け
冬野菜の白みそシチュー
420kcal



牛乳
お菓子

13日・27日(木)

鶏ちゃん焼き
きゅうりのおかかあえ
雪見汁
345kcal



牛乳
お菓子

14日(金)

ハートバーグ
パスタサラダ
ジュリアンスープ
498kcal



牛乳
揚げたこ焼き風

17日(月)

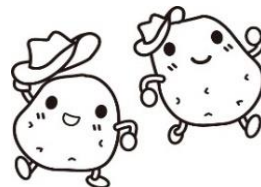
いわしのピザ風焼き
じゃが芋のみそサラダ
小松菜のスープ
485kcal



牛乳
お菓子

25日(火)

カレー肉じゃが
いんげんのきなこあえ
わかめスープ
413kcal



お茶
さつま芋ういろう

28日(金)

ビビンバチャーハン
ハートコロケ
白菜のサラダ
コンソメスープ
フルーツ
544kcal



お茶
ゼリー



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 (月)	恵方肉巻き 豆腐と春雨のスープ フルーツ	米、はるさめ 砂糖、油 ごま油	牛肉、卵 絹ごし豆腐 焼きのり	にんじん、コーン チンゲンサイ オレンジ きゅうり たまねぎ	お茶 節分豆 (乳児はお菓子)
4 ・ 18 (火)	白飯 大根と高野のそぼろ煮 わかめの酢の物 鶏ささ身の吸い物	片栗粉、油 米、砂糖	豚ひき肉、ごま 鶏ささ身 高野豆腐 わかめ	もやし、だいこん にんじん、ねぎ グリーンピース たまねぎ えのきたけ	お茶 きなこおはぎ (4日) 牛乳 アメリカン蒸し ドック(18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 赤魚のすき焼き風煮物 キャベツの昆布あえ 春菊のみそ汁	米、こんにゃく 砂糖	みそ、塩こんにゃく あかうお 焼き豆腐	キャベツ、ねぎ たまねぎ はくさい にんじん しゅんぎく	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 大豆のカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 油、砂糖	ヨーグルト 豚肉、牛乳 大豆	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶 にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	白飯 鶏肉のかりん揚げ 切干し大根のサラダ けんちん汁	さといも、片栗粉 油、こんにゃく 米、砂糖 ごま油	鶏肉、木綿豆腐 魚肉ソーセージ ごま、わかめ	にんじん、ごぼう 切り干しだいこん ねぎ、しょうが だいこん きゅうり	牛乳 鬼まんじゅう (7日) お茶 大根もち (21日)
10 (月)	白飯 さばの中華風みそ煮 白菜のごま酢あえ 豆腐のすまし汁	米、砂糖、ごま油	さば、絹ごし豆腐 ごま、わかめ ひらてん みそ	ねぎ、しょうが はくさい にんじん えのきたけ	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (水)	白飯 あじの照り焼き キャベツの香り漬け 冬野菜の 白みそシチュー	米、油、砂糖	あじ、白みそ 鶏肉、ごま	キャベツ、たまねぎ こまつな、こまつな かぶ、にんじん クリームコーン ごぼう、コーン レモン	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯 鶏ちゃん焼き きゅうりのおかかあえ 雪見汁	米、砂糖 ごま油	鶏肉、絹ごし豆腐 赤みそ、かつお節	キャベツ、だいこん きゅうり、たまねぎ にんにく、しょうが にら、みつば	牛乳 お菓子
14 (金)	白飯 ハートバーグ パスタサラダ ジュリアンスープ	米、スパゲティー マヨネーズ パン粉 油、砂糖 オリーブ油	牛乳、ハム 合びき肉 木綿豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	牛乳 揚げたご焼き風
17 (月)	白飯 いわしのピザ風焼き じゃが芋のみそサラダ 小松菜のスープ	米、じゃがいも パン粉、ごま油 オリーブ油 油、砂糖 小麦粉	とろけるチーズ 鶏肉、みそ いわし	きゅうり、たまねぎ こまつな、えのきたけ にんじん ブロッコリー パセリ	牛乳 お菓子
25 (火)	白飯 カレー肉じゃが いんげんのきなこあえ わかめスープ	じゃがいも、米 砂糖、油	牛肉、きな粉 ごま、わかめ	にんじん、コーン グリーンピース いんげん たまねぎ ねぎ	お茶 さつま芋 ういろ
28 (金)	ビビンバチャーハン ハートコロケ 白菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	パン粉、小麦粉 じゃがいも 油、砂糖 ごま油	豚ひき肉 ハム ごま	はくさい、キャベツ みかん缶、もやし パイナップル缶、にんじん だいこん、きゅうり たまねぎ、コーン いんげん、しょうが ほうれんそう	お茶 ゼリー

- ❁ 3日は、節分の行事食です。今年の恵方は、西南西です。
- ❁ 7日のおやつ「鬼まんじゅう」は、表面にさつま芋の角切りが見える様子がゴツゴツした鬼や金棒に見えます。
- ❁ 13日・27日の「鶏ちゃん焼き」は岐阜の郷土料理です。