様式F118

2024年02月の献立

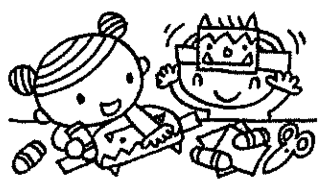
献　立　表

米田西保育園(一般)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日

「たくさん食べて寒さを乗り切ろう」

暦の上では春ですが、寒い日はもうしばらく続きそうな2月です。
2月は節分！
節分は、季節の変わり目という意味で、
新しい季節を迎える前に、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払い、
１年の無病息災を願います。
また、大豆には、たくさんの栄養が含まれています。
節分の豆まきをきっかけに、大豆を食べて毎日元気に過ごしましょう！



さわらの西京焼き

違う魚でもおいしいと思います！

【材料】

さわら	4切れ
白みそ	大1と小2
米みそ	大1弱
マヨネーズ	大3
砂糖	小1強

【作り方】

①調味料を全て混ぜ合わせる

②さわらに①で混ぜ合わせた調味料を入れ、少し時間を置く。

③フライパンに油を引き、味をつけたさわらを焼いたら完成！

1	牛乳　バナナ
おみそごはん	米 鶏ひき肉 挽きわり納豆 にんじん ごぼう しょうが 米みそ 砂糖 みりん 油
さわらの西京焼き	さわら 白みそ 米みそ マヨネーズ 砂糖
白菜の煮びたし	はくさい 油揚げ にんじん しょうゆ みりん けずりぶし
だいこんのすまし汁	だいこん しいたけ トウミョウ 食塩 しょうゆ みりん けずりぶし
牛乳・いよかん	牛乳 いよかん
のりしおポテトチップス	じゃがいも 油 食塩 あおのり

2	牛乳　きかん棒
白飯	米
いわしの塩焼き(幼児) さわらの塩焼き(乳児)	いわし(幼児) さわら(乳児) 食塩
筑前煮	鶏もも肉 れんこん ごぼう 突きこんにゃく 干ししいたけ いんげん みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし
みそ汁	たまねぎ しいたけ 長ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
豆腐ブラウニー	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 ココア 無塩バター 牛乳

3	牛乳　ミニハート
ぶっかけうどん	ゆでうどん 豚肉 たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん けずりぶし
小松菜のごま和え	こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま
牛乳・りんご	牛乳 りんご
あんこおはぎ	米 もち米 つぶしあん (砂糖添加)

5	牛乳　小魚カップリング
白飯	米
八宝菜	豚肉 はくさい たけのこ にんじん 干ししいたけ 黒きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく 鶏がらスープ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ごま油
春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま
中華スープ	カットわかめ もやし 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
野菜ナゲット	鶏ひき肉 じゃがいも 片栗粉 たまねぎ にんじん コーン缶 食塩 油 ケチャップ

6	牛乳　星っこ
麦ごはん	米 押麦
たらのオーロラソースかけ	たら 食塩 片栗粉 油 ケチャップ マヨネーズ レモン果汁 砂糖 パセリ粉
キャベツサラダ	キャベツ にんじん コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油
カレースープ	ウインナー たまねぎ じゃがいも カレー粉 コンソメ しょうゆ
牛乳・りんご	牛乳 りんご
ジャムサンド	サンドイッチパン いちごジャム

7	牛乳　ミニのりすけ
白飯	米
鶏手羽元の煮物	鶏手羽元 にんにく しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ
もやしとほうれん草の和え物	もやし ほうれんそう にんじん ポン酢 ごま
厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・みかん	牛乳 みかん
さつまいもスティック	さつまいも 油 グラニュー糖

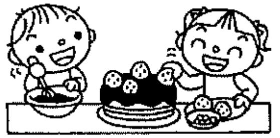
8	牛乳　バナナ
炊き込みごはん	米 鶏もも肉 にんじん ごぼう しめじ みりん しょうゆ 食塩 けずりぶし
さけの塩焼き	さけ 食塩
かぶのそぼろあんかけ	かぶ かぶ・葉 鶏ひき肉 けずりぶし 砂糖 みりん しょうゆ 酒 片栗粉
はくさいとさつまいものみそ汁	はくさい さつまいも えのきだけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・デコポン	牛乳 デコポン
お好み焼き	米粉 片栗粉 キャベツ 豚肉 ねぎ ながいも 油 お好みソース あおのり

9	牛乳　きかん棒
白飯	米
塩ちゃんこ鍋	豚肉 木綿豆腐 はくさい たまねぎ にんじん しゅんぎく えのきだけ しいたけ 水 酒 ごま油 しょうゆ みりん しょうが にんにく 食塩 鶏がらスープ
レバーのみそ炒め	鶏レバー しょうが 酒 米みそ みりん 砂糖 片栗粉
牛乳・みかん	牛乳 みかん
グラタン	かぼちゃ たまねぎ 小麦粉 バター コンソメ 牛乳 ピザ用チーズ パセリ粉

10	牛乳　ミニハート
鶏肉の照焼き丼	米 キャベツ にんじん 鶏もも肉 砂糖 みりん 酒 しょうゆ
根菜のみそ汁	れんこん だいこん ごぼう 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・りんご	牛乳 りんご
じゃこおにぎり	米 じゃこ 食塩 ごま

12

建国記念の日
振替休日



13	牛乳　星っこ
白飯	米
かれいの煮つけ	かれい 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし
白和え	木綿豆腐 ほうれんそう にんじん 突きこんにゃく 白みそ すりごま 砂糖 しょうゆ けずりぶし
ごぼうのみそ汁	ごぼう たまねぎ まいたけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
にんじんケーキ	にんじん 小麦粉 無塩バター 砂糖 ベーキングパウダー 卵

14	牛乳　ミニのりすけ
白飯	米
鶏肉の揚げおろし	鶏もも肉 食塩 酒 片栗粉 油 だいこん みりん しょうゆ けずりぶし
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 かつお節
じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・ぽんかん	牛乳 ぽんかん
ぞうすい	米 さけ ねぎ けずりぶし みりん しょうゆ 食塩 ごま きざみのり

15	牛乳　バナナ
おみそごはん	米 鶏ひき肉 挽きわり納豆 にんじん ごぼう しょうが 米みそ 砂糖 みりん 油
さわらの西京焼き	さわら 白みそ 米みそ マヨネーズ 砂糖
白菜の煮びたし	はくさい 油揚げ にんじん しょうゆ みりん けずりぶし
だいこんのすまし汁	だいこん しいたけ トウミョウ 食塩 しょうゆ みりん けずりぶし
牛乳・いよかん	牛乳 いよかん
のりしおポテトチップス	じゃがいも 油 食塩 あおのり

16	牛乳　きかん棒
麦ごはん	米 押麦
豚肉のごまダレ炒め	豚肉 キャベツ 酒 みりん しょうゆ 砂糖 すりごま 油 ねぎ
れんこんサラダ	れんこん 酢 砂糖 にんじん きゅうり ツナ油漬缶 マヨネーズ 酢 しょうゆ
なめこのみそ汁	なめこ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・はっさく	牛乳 はっさく
鬼まんじゅう	ホットケーキ粉 さつまいも 卵 油 砂糖 牛乳

17	牛乳　ミニハート
ぶっかけうどん	ゆでうどん 豚肉 たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん けずりぶし
小松菜のごま和え	こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま
牛乳・りんご	牛乳 りんご
あんこおはぎ	米 もち米 つぶしあん (砂糖添加)

19	牛乳　小魚カップリング
白飯	米
八宝菜	豚肉 はくさい たけのこ にんじん 干ししいたけ 黒きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく 鶏がらスープ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ごま油
春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま
中華スープ	カットわかめ もやし 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
野菜ナゲット	鶏ひき肉 じゃがいも 片栗粉 たまねぎ にんじん コーン缶 食塩 油 ケチャップ

20	牛乳　星っこ
麦ごはん	米 押麦
たらのオーロラソースかけ	たら 食塩 片栗粉 油 ケチャップ マヨネーズ レモン果汁 砂糖 パセリ粉
キャベツサラダ	キャベツ にんじん コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油
カレースープ	ウインナー たまねぎ じゃがいも カレー粉 コンソメ しょうゆ
牛乳・りんご	牛乳 りんご
ジャムサンド	サンドイッチパン いちごジャム

21	牛乳　ミニのりすけ
白飯	米
鶏手羽元の煮物	鶏手羽元 にんにく しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ
もやしとほうれん草の和え物	もやし ほうれんそう にんじん ポン酢 ごま
厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・みかん	牛乳 みかん
さつまいもスティック	さつまいも 油 グラニュー糖

22	牛乳　バナナ
ハヤシライス	米 牛肉 たまねぎ しめじ マッシュルーム缶 ホールトマト缶詰 油 ハヤシルウ
切干大根のサラダ	切り干しだいこん にんじん トウミョウ ツナ油漬缶 マヨネーズ しょうゆ 食塩
牛乳・ぽんかん	牛乳 ぽんかん
ウインナーいももち	じゃがいも ウインナー 片栗粉 食塩 水 油

23

天皇誕生日

24	牛乳　ミニハート
鶏肉の照焼き丼	米 キャベツ にんじん 鶏もも肉 砂糖 みりん 酒 しょうゆ
根菜のみそ汁	れんこん だいこん ごぼう 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・りんご	牛乳 りんご
じゃこおにぎり	米 じゃこ 食塩 ごま

26	牛乳　小魚カップリング
麦ごはん	米 押麦
豚肉のごまダレ炒め	豚肉 キャベツ 酒 みりん しょうゆ 砂糖 すりごま 油 ねぎ
れんこんサラダ	れんこん 酢 砂糖 にんじん きゅうり ツナ油漬缶 マヨネーズ 酢 しょうゆ
なめこのみそ汁	なめこ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・はっさく	牛乳 はっさく
鬼まんじゅう	ホットケーキ粉 さつまいも 卵 油 砂糖 牛乳

27	牛乳　星っこ
白飯	米
かれいの煮つけ	かれい 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし
白和え	木綿豆腐 ほうれんそう にんじん 突きこんにゃく 白みそ すりごま 砂糖 しょうゆ けずりぶし
ごぼうのみそ汁	ごぼう たまねぎ まいたけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
にんじんケーキ	にんじん 小麦粉 無塩バター 砂糖 ベーキングパウダー 卵

28	牛乳　ミニのりすけ
白飯	米
鶏肉の揚げおろし	鶏もも肉 食塩 酒 片栗粉 油 だいこん みりん しょうゆ けずりぶし
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 かつお節
じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・ぽんかん	牛乳 ぽんかん
ぞうすい	米 さけ ねぎ けずりぶし みりん しょうゆ 食塩 ごま きざみのり

29	牛乳　バナナ
炊き込みごはん	米 鶏もも肉 にんじん ごぼう しめじ みりん しょうゆ 食塩 けずりぶし
さけの塩焼き	さけ 食塩
かぶのそぼろあんかけ	かぶ かぶ・葉 鶏ひき肉 けずりぶし 砂糖 みりん しょうゆ 酒 片栗粉
はくさいとさつまいものみそ汁	はくさい さつまいも えのきだけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ
牛乳・デコポン	牛乳 デコポン
お好み焼き	米粉 片栗粉 キャベツ 豚肉 ねぎ ながいも 油 お好みソース あおのり