

# 2017年2月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0歳	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	13 27	魚の塩焼き 小松菜とひじきのお浸し 深川飯(東京都) いんげんの味噌汁	魚・塩・油 小松菜・もやし・人参・ひじき・醤油・かつおだし・削り節 胚芽米・発芽玄米・きび・あさり・ごぼう・万能ねぎ・生姜・醤油・みりん・酒・塩 いんげん・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し	手つまみ野菜	味噌蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・味噌・砂糖 甘納豆・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	麻婆うどん 油揚げともやしの三杯酢 くだもの	干めん・豚肉・生姜・人参・長葱・もやし・にら・乾椎茸・豆腐・味噌・塩・醤油・みりん・片栗粉・かつおだし・油 油揚げ・もやし・きゅうり・醤油・酢・砂糖・かつおだし くだもの
火	14 28	かに玉風オムレツ 切干大根煮 ごはん 麩とわかめの味噌汁	鶏卵・かに缶・長葱・人参・乾椎茸・たけのこ・かつおだし・塩・油・醤油・酢・片栗粉 切干大根・人参・いんげん・乾椎茸・油・砂糖・醤油・みりん 胚芽米・発芽玄米・きび 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し	手つまみ野菜	カレーうどん 干めん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・小麦粉 バター・カレー粉・塩・醤油・かつおだし くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	豚肉のいんげん巻き ブロッコリーのナムル ごはん 味噌汁	豚肉・塩・いんげん・人参・油・醤油・みりん・酒 ブロッコリー・人参・醤油・ごま油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	1 15	梅わかめ冷麦 鶏の照り焼き フルーツヨーグルト	冷麦・わかめ・梅びしお・万能ねぎ・醤油・酒・塩・かつおだし 鶏肉・にんにく・生姜・醤油・酒・みりん・刻み海苔 ヨーグルト・砂糖・みかん缶・もも缶・レーズン	肉団子 手つまみ野菜	小豆ロール 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・こしあん・水 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	いり豆腐 かぼちゃの天ぷら ごはん 味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・長葱・絹さや・塩・砂糖・醤油・みりん・油 かぼちゃ・小麦粉・水・油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	2 16	家常豆腐 かぶとわかめの甘酢 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	焼き豆腐(乳児)・生揚げ(幼児)・鶏肉・人参・こんにゃく・たけのこ・乾椎茸・絹さや・油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油・かつおだし かぶ・かぶの葉・わかめ・酢・砂糖・塩・醤油・みりん 胚芽米・発芽玄米・きび キャベツ・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し	手つまみ野菜	大根餅 上新粉・白玉粉・大根・万能ねぎ・ハム・干しエビ ごま油・醤油・塩・砂糖・水 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	煮魚 ほうれん草ともやしのごま浸し ごはん 味噌汁	魚・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし ほうれん草・もやし・人参・ごま・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	3 17	いわしの蒲焼 五目豆 ごはん 春菊の味噌汁	鰯・酒・生姜・片栗粉・油・みりん・砂糖・醤油・かつおだし (2/3のみぞう組丸干し鰯) 大豆・こんにゃく・人参・ごぼう・乾椎茸・昆布・砂糖・みりん・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 春菊・長葱・しめじ・味噌・煮干し	手つまみ野菜	中華ちまき もち米・胚芽米・きび・豚肉・酒・生姜・にんにく・人参・乾椎茸 たけのこ・砂糖・醤油・塩・油 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	ハンバーグ 大根サラダ ごはん スープ	豚ひき・牛ひき・玉葱・パン粉(卵なし)・塩・油・ケチャップ 大根・人参・コーン缶・小松菜・ごま油・砂糖・酢・醤油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・醤油・塩
土	4 18	肉あんかけうどん 里芋のごま味噌煮 くだもの	干めん・かつおだし・豚肉・人参・長葱・乾椎茸・油・醤油・片栗粉・青菜 里芋・砂糖・味噌・酒・ごま くだもの		食パンサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	6 20	ドライカレー カリフラワーと人参のピクルス わかめスープ	胚芽米・発芽玄米・きび・牛肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜・油・ケチャップ・塩・小麦粉・バター・カレー粉 カリフラワー・人参・酢・砂糖・塩 わかめ・長葱・青菜・ごま・塩・醤油・かつおだし	手つまみ野菜	ピザトースト 食パン・ツナ缶・マッシュルーム・玉葱・ピーマン ケチャップ・チーズ くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	あんかけ焼きそば ブロッコリーじゃこのサラダ スープ ヨーグルト	中華麺・油・豚肉・生姜・にんにく・キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・塩・醤油・片栗粉・かつおだし ブロッコリー・しらす・人参・油・酢・醤油・砂糖 野菜・かつおだし・醤油・塩 ヨーグルト
火	7 21	スパニッシュオムレツ 人参といんげんのごま味噌和え ごはん 白菜の味噌汁	鶏卵・鶏肉・玉葱・じゃがいも・パセリ・にんにく・牛乳・塩・油 いんげん・人参・味噌・砂糖・みりん・ごま 胚芽米・発芽玄米・きび 白菜・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	手つまみ野菜	クルミドーナツ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖 くるみ・レーズン・牛乳・豆乳・油 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	魚のバター焼き 野菜ソテー ごはん 味噌汁	魚・バター キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	8 22	魚の海苔味噌焼き 大根の金平 ごはん 納豆汁(秋田・山形県)	魚・味噌・マヨネーズ(卵無し)・青のり 大根・大根の葉・人参・油・砂糖・みりん・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 納豆・白菜・人参・長葱・里芋・青菜・味噌・煮干し	手つまみ野菜	マカロニグラタン マカロニ・鶏肉・人参・玉葱・マッシュルーム・パセリ 小麦粉・バター・牛乳・豆乳・塩・チーズ くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	生揚げのそぼろあんかけ 酢ごぼう ごはん 味噌汁	生揚げ・豚肉・人参・長葱・乾椎茸・油・かつおだし・塩・砂糖・醤油・片栗粉 ごぼう・酢・みりん・ごま・醤油・砂糖 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	9 23	豆腐のつくね焼き 煮合い(茨城県) ごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・味噌・みりん・酒 ごぼう・蓮根・人参・絹さや・乾椎茸・白滝・醤油・砂糖・酢・塩 胚芽米・発芽玄米・きび じゃがいも・ほうれん草・わかめ・味噌・煮干し	手つまみ野菜	チーズホットケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター 牛乳・豆乳・チーズ くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草とコーンのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉・味噌・みりん・酒 ほうれん草・コーン缶・バター・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	10 24	鶏肉の治部煮(石川県) 里芋とブロッコリーの和風サラダ 青のりごはん えのきの味噌汁	麩・鶏肉・塩・小麦粉・人参・生椎茸・ほうれん草・醤油・酒・みりん・砂糖 里芋・ブロッコリー・人参・醤油・酢・油・削り節・刻み海苔 胚芽米・発芽玄米・きび・青のり えのき・万能ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	肉団子 手つまみ野菜	黒糖レーズンパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 黒砂糖・水・レーズン くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	魚のチーズ焼き 三色金平 ごはん 味噌汁	魚・チーズ ごぼう・人参・絹さや・醤油・砂糖・みりん・ごま油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	25	煮込みうどん 大根のそぼろ煮 くだもの	干めん・豚肉・ごぼう・白菜・人参・生椎茸・長葱・青菜・醤油・塩・削り節・かつおだし 大根・鶏肉・砂糖・みりん・醤油・かつおだし・片栗粉 くだもの		食パンラスク 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		

\* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 \* 幼児エネルギー592kcal たんぱく質23g 脂質16.9g カルシウム245mg \* 3時の牛乳は豆乳入りです。 \* 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。