



# 2022年2月の献立表

高鷲保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	午後のおやつ
01 ～ 火 ～	鶏肉の梅みそ焼き ほうれん草の白和え 大根汁 ごはん	七分つき米、マカロニ、三温糖、片栗粉、白ごま、上白糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、きな粉、みそ	みかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、しめじ、白ねぎ、うめ干し、ひじき	干し芋 マカロニのあべ川 みかん 牛乳
02 ～ 水 ～	赤鬼のケチャップライス 焼きめざし 福豆(5才のみ) じゃが芋とほうれん草のみそ汁	七分つき米、じゃがいも、ビーフン、油、ごま油、上白糖	調製豆乳、鶏もも肉、めざし(生)、牛肉(もも)、みそ、大豆	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にら、レモン果汁、パセリ、ヤングコーン	みかん 炒めビーフン 豆乳(ココア)
03 ～ 木 ～	厚揚げステーキ(完了:煮物) 切り干し大根の煮物 鶏肉と茄子のすまし汁 ごはん	七分つき米、米、三温糖、白ごま	牛乳、絹厚揚げ、鶏もも肉、白みそ、八丁みそ	なす、にんじん、切り干しだいこん、糸みつば、三度豆、青ねぎ、しいたけ	にんじんせんべい 五平もち 牛乳
04 ～ 金 ～	ビーフカレー(完了:肉じゃが) キャベツとツナのサラダ	米、じゃがいも、上白糖、油、黒ごま	牛乳、牛肉(もも)、シーチキン、マヨドレ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、粒コーン缶	ポテトフライ かぼちゃの大学いも風 牛乳
05 ～ 土 ～	牛ごぼう丼 大根と人参のみそ汁	米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、三温糖	牛肉、みそ	にんじん、だいこん、白ねぎ、ごぼう、しらたき、わかめ	リンゴ 米粉のココアマーブルクッキー
07 ～ 月 ～	ガパオライス キャベツとコーンのサラダ 白菜とツナの和風スープ	七分つき米、米、油、上白糖、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン、ちりめんじゃこ	キャベツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、粒コーン缶、レモン果汁、にんにく、バジル・パジリコ	にんじんせんべい 胡麻としらすのおにぎり 牛乳
08 ～ 火 ～	サワラのカレー揚げ(完了:サワラのゆかり揚げ) ごぼうとパプリカのきんぴら かぼちゃと茄子のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、片栗粉、バター、上白糖、白ごま、油、ごま油、三温糖	牛乳、さわか、みそ	かぼちゃ、ごぼう、つきこんにやく、なす、にんじん、三度豆、赤ピーマン、黄ピーマン	干し芋 スイートポテト 牛乳
09 ～ 水 ～	筑前煮 ひじきサラダ 納豆ごはん	七分つき米、押麦、じゃがいも、上白糖、油、三温糖	調製豆乳、ゆであずき缶、鶏もも肉、納豆、マヨドレ、シーチキン、高野豆腐、きな粉	だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、きゅうり、粒コーン缶、三度豆、ひじき、青ねぎ、干しいたけ	みかん もち麦ぜんざい 豆乳(きな粉)
10 ～ 木 ～	きざみうどん ミニごまめ(完了:タイの煮物) ブロッコリーの柚子マヨネーズ和え	ゆでうどん、クロワッサン、三温糖、油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、マヨドレ、かえりちりめん	ぼんかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、生わかめ、ゆず果汁	レーズン クロワッサン(0歳:ロールパン) ポンカン 牛乳
12 ～ 土 ～	チキンライス 和風ポトフ	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、油	鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	リンゴ 焼き芋

14	厚揚げステーキ(完了:煮物) 切り干し大根の煮物 鶏肉と茄子のすまし汁 ごはん	七分つき米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖	牛乳、絹厚揚げ、鶏もも肉、こしあん(生)、白みそ	なす、にんじん、切り干しだいこん、糸みつば、三度豆、青ねぎ、しいたけ	ポンカン あんバタートースト 牛乳
15	ビーフカレー(完了:肉じゃが) キャベツとツナのサラダ	米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、黒ごま	牛乳、牛肉(もも)、シーチキン、マヨドレ	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、もやし、粒コーン缶	レーズン 米粉の黒ごまクッキー リンゴ 牛乳
16	 誕生日会  五目寿司 鶏肉のから揚げ トマト きゅうりスティック しめじともやしのみそ汁	さつまいも、米、上白糖、揚げ油、片栗粉、油、三温糖、黒ごま	調製豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、オレンジ天然果汁、もやし、しめじ、にんじん、たけのこ(水煮)、かんでん、干しいたけ、わかめ、しょうが、刻み焼きのり、にんにく	ポテトフライ 大学いも フルーツゼリー 豆乳(ココア)

\* 昼食は2週間のサイクルメニュー（2週間に一度同じ献立）にしています。【カレーは除く】

繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 / 曜	献立名	材料名（昼食・午後のおやつ）			午前のおやつ（乳児のみ）
		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	午後のおやつ
17	豚肉の生姜焼き 若ごぼうと油揚げの煮物 小松菜と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、白玉粉、油、黒砂糖、黒ごま、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、みそ	若ごぼう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、かぼちゃ、もやし、しょうが	干し芋 かぼちゃのお焼き 牛乳
18	鶏肉の梅みそ焼き ほうれん草の白和え 大根汁 ごはん	七分つき米、食パン、三温糖、片栗粉、白ごま、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、シーチキン、ピザ用チーズ、みそ	ほうれん草、だいこん、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、たまねぎ、白ねぎ、うめ干し、ひじき、ピーマン	にんじんせんべい ピザトースト 牛乳
19	牛ごぼう丼 大根と人参のみそ汁 ごはん	米、水あめ、上白糖、油、三温糖	牛肉、きな粉、みそ	ぼんかん、にんじん、だいこん、白ねぎ、ごぼう、しらたき、わかめ	リンゴ きな粉棒 ポンカン
21	サワラのカレー揚げ(完了:サワラのゆかり揚げ) ごぼうとパブリカのきんぴら かぼちゃと茄子のみそ汁 ごはん	七分つき米、ロールパン、片栗粉、白ごま、油、ごま油、三温糖	牛乳、さわら、みそ	いよかん、かぼちゃ、ごぼう、つきこんにゃく、なす、にんじん、三度豆、赤ピーマン、黄ピーマン	レーズン 黒糖ロール いよかん 牛乳
22	きざみうどん ミニごまめ(完了:タイの煮物) ブロッコリーの柚子マヨネーズ和え	ゆでうどん、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、三温糖、油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、マヨドレ、かえりちりめん、きな粉	たまねぎ、きんかん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、生わかめ、ゆず果汁、いよかん	ポテトフライ きなこの麩ラスク 金柑(0~2才いよかん) 牛乳
24	【絵本給食:せかいのりょうり】 チャーハン シューマイ 中華サラダ	七分つき米、小麦粉、油、上白糖、ごま油、片栗粉、三温糖、しゅうまいの皮	牛乳、絹ごし豆腐、シーチキン、くらげ(塩抜き)、豚ひき肉、鶏むね肉、鶏がらスープ	キャベツ、もやし、にんじん、にら、青ねぎ、たまねぎ、しょうが	干し芋 紅芋ちんすこう 牛乳

	豆腐とニラのスープ				
25	☆ ラッキー人参デー 筑前煮 ひじきサラダ 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、納豆、マヨドレ、シーチキン、高野豆腐	だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、きゅうり、粒コーン缶、三度豆、ひじき、青ねぎ、干しいたけ	にんじんせんべい 米粉のココア蒸しパン 牛乳
26	チキンライス 和風ポトフ	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、油	鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	リンゴ 焼き芋
28	ガパオライス キャベツとコーンのサラダ 白菜とツナの和風スープ	七分つき米、ロールパン、油、グラニュー糖、上白糖	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン	キャベツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、粒コーン缶、レモン果汁、にんにく、バジル・パジリコ	ポンカン ラスク 牛乳