

# 2月給食献立表(後期食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1日	2日	節分	
昼食			和風スパゲッティ ささみときゅうりの 和えもの スープ ゼリー	軟飯 筑前煮 大豆煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 わかめとしらすのサラダ けんちん汁 ヨーグルト	ナポリタン キャベツとひじきの サラダ スープ ゼリー
午後のおやつ			おじや 麦茶	食パン 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす			ささみ/パスタ/玉葱・椎茸・ 舞茸・もやし・きゅうり・キャベ ツ	鶏肉・大豆/米/絹さや・蓮 根・ごぼう・人参・椎茸・えの き・ほうれん草	ツナ・枝豆・豆腐/米/きゅう り・のり・トマト・わかめ・葱・ ごぼう・人参	チーズ/パスタ/ピーマン・玉 葱・トマト・ひじき・キャベツ

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	軟飯 豚肉の味噌焼き 白和え すまし汁 フルーツ	軟飯 チキンのハワイアン炒め ポテトサラダ スープ フルーツ	わかめうどん 切干しナムル フルーツ	軟飯 焼き鮭 ひじき煮 豚汁 フルーツ	軟飯/豚肉煮 サラダ みそ汁 ヨーグルト	建国記念の日
午後のおやつ	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶	おじや 麦茶	食パン 麦茶	お菓子 麦茶	
身体を守る	豚肉・豆腐/米/玉葱・ほう れん草・人参・葱	鶏肉/米・じゃが芋/ブロッコ リー・パプリカ・きゅうり・青梗 菜・えのき	鶏肉/うどん/わかめ・ほうれ ん草・葱・人参・切り干し大根	鮭・大豆・豚肉/米/絹さや・ 人参・ひじき・大根・ごぼう・ 葱	豚肉/米/玉葱・なす・キャベ ツ・きゅうり・人参・えのき	

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	軟飯 豆腐煮 トマトとわかめのナムル みそ汁 フルーツポンチ	軟飯 白肉じゃが 和えもの みそ汁 フルーツ	食パン/サラダ さつまいものグラタン トマト スープ ヨーグルト	軟飯 鶏肉煮 ポテトサラダ みそ汁 ゼリー	軟飯 鮭のトマト煮込み キャベツの和えもの スープ フルーツ	肉うどん きんぴら ゼリー
午後のおやつ	さつまいも煮 麦茶	お菓子 麦茶	枝豆としらすのおじや 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を守る	豆腐/米/玉葱・ピーマン・パ プリカ・人参・わかめ・トマト・ 青梗菜・椎茸	豚肉/米・じゃが芋/人参・玉葱・ 絹さや・ほうれん草・白菜・わか め	チーズ/食パン/さつまいも/きゅう り・レタス・トマト・ほうれん草・ キャベツ・玉葱	鶏肉/米・じゃが芋/きゅうり・ わかめ・かぶ	鮭/米/グリーンピース・コーン・ 人参・玉葱・キャベツ・きゅうり・き くらげ・青梗菜	豚肉・大豆/うどん/玉葱・小 松菜・人参・ごぼう・蓮根・絹 さや

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	軟飯 鶏肉と大豆煮 キャベツのコーン煮 みそ汁 ヨーグルト	軟飯 鱈の西京焼き いそあえ すまし汁 フルーツ	味噌ラーメン サラダ ゼリー	天皇誕生日	軟飯/肉じゃが サラダ スープ フルーツ	ちゃんぽんうどん 南瓜サラダ フルーツ
午後のおやつ	南瓜煮 麦茶	じゃがもち 麦茶	おじや 麦茶		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を守る	鶏肉・大豆/米・さつまいも/人 参・ほうれん草・キャベツ・白 菜・小葱	鱈・豆腐/米/もやし・人参・ ほうれん草・わかめ	豚肉・チーズ/中華麺/もやし・人 参・玉葱・キャベツ・人参・ブロッ コリー		鶏肉・チーズ/米・じゃが芋/人 参・玉葱・パプリカ・きゅうり・レタ ス・青梗菜・人参・椎茸	豚肉・チーズ/中華麺・南瓜 /小松菜・人参・もやし・玉葱

日付	27日	28日	レシピ紹介「白肉じゃが」			
昼食	軟飯 鶏肉煮 ごまあえ みそ汁 ヨーグルト	軟飯 鮭のポテトサラダ焼き 人参とキャベツのラペ みそ汁 フルーツ	<b>材料(4人分):</b> じゃが芋3個 玉葱1個 人参1本 豚もも肉250g サラダ油大1/2 水300ml 寒こうじ大2 料理酒大3  <b>作り方:</b> ①じゃがいもと人参を一口大、玉葱をくし切りにする。 ②鍋にサラダ油、①を入れて、油を全体になじませたら弱火にかける。 ③玉葱に少し火が通ったら、水を加えて中火で沸かす。沸騰したら豚もも肉、 寒こうじ、料理酒を入れ、落し蓋をして人参が柔らかくなるまで火を通す。 <b>完成!</b>			
午後のおやつ	お菓子 麦茶	食パン 麦茶				
身体を守る	鶏肉・豆腐/米/ほうれん草・ もやし・人参・しめじ	鮭/米・じゃが芋/人参・グ リーンピース・キャベツ・人 参・なめこ・葱				

