2月給食献立表(幼児食)

令和6年1月31日　めぐみ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
					★以上児バイキング★	
日付				1日	2日	3日
昼食	☑みどりのおさら 野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理です。 根菜の煮物・あえもの・サラダなど	☑あかのおさら 肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉となるたんぱく質を多く含む料理です。魚のムニエル・オムレツなど。		ごはん バタ味噌肉じゃが 五色和え すまし汁 フルーツ	おにぎり2種類 (わかめor鮭orおかかチーズ) ウインナーorしゅうまい スティック野菜 豚汁 ヨーグルト	比内地鶏うどん 中華風ポテトサラダ フルーツ
午後のおやつ	☑きいろのおさら ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。ごはん・パン・パスタなど。	☑しろのおさら かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。みそ汁・野菜スープなど。		お菓子 牛乳	鬼むしぱん 牛乳	お菓子 牛乳
食材				米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ハム・大根・ほうれん草・コーン・えのき・わかめ	米・鮭・わかめ・おかか・チーズ・焼売(冷凍)・ウインナー・ごぼう・人参・白滝・大根・豚肉・葱・きゅうり	うどん・舞茸・葱・ごぼう・鶏肉・かにかま・わかめ・きゅうり・じゃが芋

日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ごはん 鮭のポテサラ焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト	ごはん 鶏肉の塩麹焼き すき昆布煮 みそ汁 フルーツ	カニクリームトースト 枝豆サラダ ナゲット スープ ゼリー	ごはん 豚肉のチャプチェ風 キャベツのコーン煮 みそ汁 フルーツ	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ	ナポリタン 大根とツナのサラダ フルーツ
午後のおやつ	ごまきなこクッキー 牛乳	フルーチェ 麦茶	チャーハン 麦茶	だまこもち 麦茶	あんまん 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・鮭・グリーンピース・人参・じゃが芋・塩昆布・かぶ・かぶ葉・キャベツ・ほうれん草	米・鶏肉・すき昆布・ちくわ・人参・白滝・絹さや・油揚げ	食パン・かにかま・トマト・きゅうり・ハム・枝豆・大豆・ナゲット(冷凍)・玉葱・ほうれん草	米・豚肉・春雨・ピーマン・人参・玉葱・キャベツ・コーン・にら・えのき	米・人参・じゃが芋・玉葱・鶏肉・ハム・コーン・きゅうり・マカロニ・ほうれん草・玉葱・キャベツ	パスタ・ピーマン・玉葱・ベーコン・ツナ・ひじき・パプリカ・きゅうり・大根

日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	振替休日	ごはん ハンバーグ 豆と根菜のサラダ みそ汁 フルーツ	なめこうどん さつまいもの 塩バター和え ブロッコリー ヨーグルト	ごはん 鱈の梅味噌焼き いそあえ すまし汁 ゼリー	納豆ごはん チンゲン菜の和え物 けんちん汁 フルーツ	わかめラーメン ナムル フルーツ
午後のおやつ		ちんすこう 牛乳	メープルクッキー 牛乳	お菓子 牛乳	フルーツサンド 牛乳	お菓子 牛乳
食材		米・豚肉・玉葱・人参・ツナ・枝豆・大豆・コーン・蓮根・ごぼう・青梗菜・椎茸	うどん・人参・鶏肉・なめこ・わかめ・さつま芋・ブロッコリー	米・鱈・のり・もやし・人参・ほうれん草	米・納豆・青のり・チーズ・コーン・人参・青梗菜・ハム・葱・白滝・ごぼう・豚肉・里芋	中華麺・わかめ・コーン・もやし・豚肉・ごま・ぜんまい・ほうれん草・人参

日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ジャムパン ごぼうサラダ ミネストローネ ゼリー	ごはん 焼き鮭 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	和風パスタ わかめとしらすの カリカリサラダ ミニトマト スープ フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり みそ汁 フルーツ	天皇誕生日	きつねうどん 春巻 フルーツ
午後のおやつ	揚げ団子 麦茶	焼きいも 牛乳	たくあんのやみつきおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳
食材	食パン・ハム・きゅうり・ごぼう・人参・コーン・ベーコン・なす・セロリ・玉葱	米・鮭・絹さや・白滝・ちくわ・人参・切干大根・わかめ・えのき	パスタ・のり・舞茸・椎茸・玉葱・ベーコン・コーン・枝豆・油揚げ・しらす・トマト・わかめ・きくらげ・青梗菜	米・豆腐・豚肉・筍・椎茸・人参・葱・きゅうり・塩昆布・パプリカ・白菜・小葱		うどん・葱・人参・油揚げ・春巻(冷凍)

日付	26日	27日	28日	29日
昼食	エビピラフ ポークビーンズ キャベツのサラダ スープ フルーツ	のりごはん からあげ ゆかり和え みそ汁 フルーツ	サンドウィッチ 枝豆入りマカロニサラダ スープ フルーツポンチ	麦ごはん タンドリーチキン シーフードサラダ みそ汁 フルーツ
午後のおやつ	チーズ里芋もち 牛乳	いちごムース 麦茶	かにかまチーズおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
食材	米・エビ・人参・玉葱・グリンピース・枝豆・豚肉・大豆・キャベツ・きゅうり・コーン・えのき	米・のり・鶏肉・大根・きゅうり・人参・ゆかり・キャベツ・ほうれん草・しめじ	食パン・ハム・レタス・きゅうり・コーン・枝豆・マカロニ・玉葱・キャベツ・ほうれん草	米・押し麦・鶏肉・エビ・レタス・きゅうり・パプリカ・なめこ・葱

カニクリームトースト(2人用)

＜材料＞

食パン2枚　ピザチーズ20g

かにかま2本　ホワイトソース40g

＜作り方＞

①かにかまとホワイトソースを混ぜて食パンに塗る。

②その上にチーズをのせてトースターで焼いて完成！