

保育所 こどもの家(一般)

2022年02月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1	2	3	4	5
昼食		御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、さわらとごぼうの煮つけ、冬の焼き野菜、バナナ	わかめ御飯、みそ汁（豆腐・油あげ）、豚肉のすき焼き風煮物、ほうれん草のごま和え（人参）	はくさいスープ、フルーツカクテル（キウイ）、節分・おにごはん	御飯、みそ汁（さつま芋・ねぎ）、鮭の野菜あんかけ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、みかん	あんかけうどん（ささみ）、パイン缶、きゅうりのごま和え
午後		にんじんおやき	アップルポテト、スキムミルク	おにぎり（しらす・ねぎ）	牛乳かんのあんみつ	おにぎり（甘納豆）
午前	7	8	9	10	11	12
昼食	三色そぼろ丼（凍り豆腐）、みそ汁（もやし・たまねぎ）、かぼちゃの甘煮、バナナ	御飯、すまし汁（さといも・油あげ）、さばと玉ねぎのみそ煮、三色なます（こんじき）、みかん	御飯、鶏肉のトマト煮（しめじ）、小松菜のしらす和え（キャベツ）、粉ふき芋	御飯、みそ汁（なす・たまねぎ）、豆腐の五目焼き、チングン菜のとろみ炒め（えのき）、りんご		豚丼、キウイフルーツ、納豆あえ（こまつな）
午後	ふるふるデザート（人参）	クッキー・手作り、スキムミルク	米粉ドーナツ・おからバナナ	ドーナツ・かぼちゃ		中華風りんごの包揚げ
午前	14	15	16	17	18	19
昼食	中華丼（はくさい）、豆腐スープ（わかめ）、甘煮豆（いんげん豆）、みかん	御飯、みそ汁（キャベツ・チングン菜）、揚げ魚とじゃが芋の煮物、ゆでブロッコリー、りんご	御飯、みそ汁（豆腐・たまねぎ）、肉団子と野菜の木挽ホク煮、白菜のごまあえ、バナナ	御飯、みそ汁（はくさい・油揚げ）、たらの磯辺焼き、れんこんの炒め煮、みかん	御飯、五目みそ汁、炒り豆腐（ツナひじき）、さつま芋の甘煮	てりやき野菜丼、バナナ、トマトのツナ和え
午後	チヂミ	トースト（コーン・たまねぎ）	おやつ小魚（ごま）、れんこんチップ40g	米粉蒸しパン・和風やさい、スキムミルク	フレンチトースト（豆乳）	チーズボール
午前	21	22	23	24	25	26
昼食	さけの香り丼（ごま）、大豆汁（キャベツ）、昆布の煮物（にんじん）、みかん ナヤロットソーセ（大豆粉・米粉）、スキムミルク	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、かじきのさっぱり甘酢ソース、ゆでブロッコリー、卵の花（人参・鶏ひ		さつま芋御飯、豆腐の野菜そぼろ煮、だいこんときゅうりの酢の物、もも缶	御飯、みそ汁（じゃが芋・油あげ）、さわらと白菜の重ね蒸し、もやしのごま酢あえ（さやえんどう）	焼きそば、みかん、きゅうりのツナサラダ
午後		豆乳ももゼリー		おやつ小魚（ごま）、フライドポテト（冷凍）	アメリカンドッグミニ	焼きもろこしおにぎり
午前	28					
昼食	おこわ（豚肉・たまねぎ）、豆乳コーン鍋（キャベツ）、ひじきとさつま芋の煮物、りんご					
午後	米粉のみかん蒸しパン					