

2月献立表

アレルギー表示

◆落花生 マくるみ ⑤キウイフルーツ ⑩カシューナッツ ⑪アーモンド ⑫マカダミアナッツ

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	献立	材料
2月	まーぼーどん ちんげんさいともやしのなむる びーふんそてー	豆腐・鶏豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・緑豆もやし・人参・にんにく 玉ねぎ・生しいたけ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 ビーフン・油	せんべい (ほしたべよ)	くりーむばん	クリームパン
3火	いわしのうめしそあげ ぶろっこりーのごまあえ ごはん ぶたじる	ホキ 豚肉・みそ・油揚げ	大葉・練り梅 ブロッコリー・人参 大根・白菜・人参・万能ねぎ	小麦粉・油 白ごま 米(国産) 里芋・糸こんにゃく(黒)	きなこせんべい	かぼちゃとちーずのけーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ほうれん草 玉ねぎ・粉チーズ・油
4水	えぼうまき(そらいろ) おにらいす(ひな〜きいろ) あぶらあげとほうれんそうのにびたし こふきいも きゅうにゅう	厚焼卵・ツナフレーク 鶏ひき肉・卵 油揚げ 牛乳	焼きのり・人参・きゅうり 玉ねぎ・グリーンピース・人参・さやえんどう ほうれん草・緑豆もやし ドライパセリ	米(国産)・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	くらっかー	りんごむしばん	ホットケーキミックス(卵・乳不使用)・牛乳 りんご(缶詰)
5木	とりにくのひかた かぼちゃのさらだ ごはん すーぶ	鶏肉・卵 チーズ	かぼちゃ・きゅうり カリフラワー・チンゲン菜・しめじ	小麦粉・油 マヨネーズ 米(国産)	そふとさらだ	まめにらおやき	大豆・ニラ・人参・小麦粉・豆腐 塩・油・醤油・調合ごま油
6金	やきそば いんげんともやしのごまあえ ばなな きゅうにゅう	豚肉 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 さやいんげん・緑豆もやし・人参 バナナ	焼きそば用麺・油 白ごま	ここなっつさぶれ	どーなつ	焼ドーナツ(豆乳味)
9月	めんちかつ ぶろっこりーともやしのおかかあえ ごはん みぞしる	メンチカツ かつお節 みそ	ブロッコリー・緑豆もやし・人参 大根・人参・青ねぎ	油 米(国産) おつゆ麩	はーべすと	みるくばん	ミルクパン
10火	しろみざかなのあますあんかけ かりふらわーのさらだ ごはん きゅうにゅう ふりかけ	ホキ 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン・赤パプリカ・生しいたけ カリフラワー・人参・キャベツ・レモン果汁	でん粉・油・砂糖 砂糖・油 米(国産)	しろいふうせん	おこのみねぎやき	青ねぎ・キャベツ・豚ひき肉・かつお節 小麦粉・豆腐・油・お好み焼きソース
12木	はやしらius(ればー) ほうれんそうともやしのおひたし みそほてと	豚肉・鶏レバー煮込み 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・緑豆もやし・しめじ	油・米(国産)・押麦 じゃが芋・小麦粉・油・砂糖	せんべい (ぼたぼたやき)	ぶりん	プリン
13金	すきやきふうに こまつなとはくさいのごまあえ ごはん きゅうにゅう	鶏肉・焼豆腐 牛乳	人参・玉ねぎ・生しいたけ 小松菜・白菜・人参	油・糸こんにゃく(白滝)・花麩・砂糖 白ごま 米(国産)	びすこ	とうふほっとけーき	ホットケーキミックス・油・牛乳 豆腐・いちごジャム
16月	さんどいっち ちきんなげっと ぶろっこりーとこーんのおかかさらだ ふる一つ(みかんかん)	卵・ツナフレーク FMチキンナゲット かつお節	きゅうり ブロッコリー・コーン・人参 みかん(缶詰)	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・油	たまごぼーろ	ろーるけーき	スィスロール(バニラ)
17火	あじのみそまよどれやき きゃべつとはぶりかのごまあえ さつまいもごはん すーぶ	あじ・みそ	もやし・キャベツ・人参 小松菜・白菜・玉ねぎ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 米(国産)・さつま芋	はーべすと	ういんばーとおにぎんのけーくされ	ホットケーキミックス(卵・乳不使用)・牛乳・ワインナー ほうれん草・玉ねぎ・油
18水	はっほうさい じゃがいものあおさあえ ごはん きゅうにゅう	豚肉 牛乳	生しいたけ・キャベツ・人参・玉ねぎ・だけのこ・ピーマン あおさのり	でん粉・油 じゃが芋 米(国産)	さらだせんべい	ばななむしばん	ホットケーキミックス(卵・乳不使用)・牛乳 バナナ
19木	とりじゃが ひじきさらだ ごはん みぞしる ふりかけ	鶏肉 豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ひじき・人参・コーン・きゅうり えのきたけ・わかめ	じゃが芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	しろいふうせん	ちちみ	小麦粉・でん粉・塩・だし・しらす 緑豆もやし・ニラ・油・醤油・調合ごま油
20金	おべんとうび				せんべい (ぼたぼたやき)	とうにゅううえはーす	豆乳ウエハース
24火	おむれつ ごはん きゅうりとぶろっこりーのすのもの すーぶ	卵・牛乳・鶏豚ひき肉	玉ねぎ・赤パプリカ キャベツ・ブロッコリー・人参 小松菜・大根・えのきたけ	油 米(国産) 砂糖	せんべい (ほしたべよ)	そふとぼうろ	丸ボーロ
25水	とうふはんばーぐ ちんげんさいときゃべつのおかかあえ たきこみごはん きゅうにゅう	豆腐野菜ハンバーグ かつお節 鶏肉 牛乳	チンゲン菜・キャベツ・人参 人参・しめじ	油・砂糖・でん粉 精白米(東東産)	きなこせんべい	たこやきふうじゃが	じゃが芋・油・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり
26木	しろみざかなのせさみふらい ほうれんそうともやしのごまあえ ごはん みぞしる	ホキ 油揚げ・みそ	ほうれん草・緑豆もやし・人参 大根・人参・しめじ	小麦粉・パン粉・白ごま・黒ごま・油 白ごま 米(国産)	くらっかー	りんごほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・チーズ
27金	とりのからあげ からふるさらだ ごはん すましじる ふりかけ 《ばいきんぐきゅうしよく》 (そらいろ) とりのからあげ はんばーぐ ふらいどほてと からふるさらだ にくうどん ふりかけおにぎり いちごけーき	鶏肉の唐揚げ チーズ 豆腐 鶏肉の唐揚げ ハンバーグ チーズ 鶏肉	きゅうり・赤パプリカ・コーン・ブロッコリー 小松菜 きゅうり・赤パプリカ・コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・青ねぎ	砂糖・油 米(国産) おつゆ麩 ポテトフライ・油 砂糖・油 うどん・砂糖 米(国産) いちごケーキ	しろいふうせん	ばうむくーへん	バームクーヘン

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

青木学園 (認)美祢幼稚園 美祢幼稚園 昼食・おやつ(午前)・おやつ(午後)