

# 2月の予定献立表



# 社会福祉法人 港川保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
1	木	ゆかりご飯	きびなご 唐揚げ	白菜とコーンのごまサラダ	みそ汁	たんかん	セルフおにぎり 生乳	
		七分米 玄米 ゆかり	きびなご 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん レモン果汁	白菜 きゅうり 人参 コーン 砂糖 醤油 酢 ごま ごま油	絹ごし豆腐 なめこ ねぎ かつお節 みそ	たんかん	七分米 梅干し 塩 ふりかけ 味付のり 塩昆布 枝豆	牛乳
2	金	おにさんドライカレー		ミニトマト・ブロッコリー	ゆし豆腐	いちご	福豆 バナナ ヨーグルト	
		七分米 豚挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 いんげん セロリ カレールウ 油 ごぼう		ミニトマト ブロッコリー 塩	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	いちご	大豆 バナナ	ヨーグルト
3	土	もずく丼		ごぼう スティック	すまし汁	たんかん	焼き芋 生乳	
		七分米 もずく 豚挽肉 醤油 砂糖 片栗粉 塩 ピーマン 赤ピーマン コーン 缶 油 しょうが		ごぼう 砂糖 本みりん 醤油	大根 絹ごし豆腐 麩 かつお節 醤油 塩	たんかん	焼き芋	牛乳
5	月	麦ご飯	すき焼き風煮	コーン	みそ汁	りんご	そばガリガリ 生乳 バナナ	
		七分米 強化麦	豚肉 豆腐 白菜 ほうれん草 人参 しらたき 生椎茸 油 醤油 砂糖	コーン 塩	大根 わかめ ねぎ かつお節 みそ	りんご	沖縄そば 油 塩 カレー粉 バナナ	牛乳
6	火	麦ご飯	ささみのレモン風味	おからサラダ	冬野菜のカレースープ	たんかん	りんごケーキ 生乳	
		七分米 強化麦	ささみ 塩 片栗粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁	おから きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩 酢 砂糖 豆乳	白菜 人参 じゃがいも しめじ カレー粉 塩 醤油	たんかん	ホットケーキ 粉 りんご 砂糖 牛乳 無塩バター	牛乳
7	水	弁当会					セルフサンド 豆乳	
							コッペパン チーズ	豆乳
8	木	麦ご飯	魚の和風あんかけ	磯辺和え	みそ汁	たんかん	くずもち 生乳 するめ	
		七分米 強化麦	白身魚 塩 しょうが 片栗粉 玉ねぎ えのき 人参 油 醤油 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 味付のり 醤油	卵 にら かつお節 みそ	たんかん	芋くず 黒糖 きな粉 しょうが	牛乳 するめ

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
9	金	赤飯	豆腐入り 松風焼き	紅白なます	すまし汁	いちご	砂糖天ぷら 生乳
		七分米 小豆 塩	豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ パン粉 みそ 砂糖 醤油 ごま	大根 人参 酢 砂糖 塩	ほうれん草 麩 かつお節 醤油 塩	いちご	小麦粉 B.P 卵 黒糖 砂糖 バター 油
10	土	くふあじゅーしー		白和え	ソーメン汁	たんかん	黒糖カステラ 生乳
		七分米 豚挽肉 人参 ひじき 干しいたけ ねぎ 塩 醤油 油		ブロッコリー 豆腐 人参 ごま 醤油 みそ 砂糖	そうめん ねぎ かつお節 醤油 塩	たんかん	小麦粉 B.P 黒糖
13	火	麦ご飯	レバー入り マーボー豆腐	春雨の和え物	キャベツスープ	たんかん	ガーリックラスク 生乳
		七分米 強化麦	豆腐 豚挽肉 豚レバー 玉ねぎ たけのこ 人参 にら しょうが 砂	春雨 きゅうり 人参 ツナ ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油	キャベツ コーン しめじ 塩 コンソメ しょうが	たんかん	フランスパン オリーブ油 粉チーズ カレー粉
14	水	麦ご飯	豆腐の おろしかけ	五目豆	もずくスープ	たんかん	鉄入りハートのコロッケ 生乳
		七分米 強化麦	生揚げ 大根 醤油 砂糖 みりん 片栗粉	鶏肉 大豆 人参 ごぼう 昆布 こんにやく 油 醤油 みりん 砂糖	もずく ねぎ かつお節 醤油 塩	たんかん	鉄入りハートのコロッケ 油
15	木	ふりかけ ご飯	鯖の塩麹焼き	ナムル	みそ汁	バナナ	元気ヨーグルト クラッカー 小魚
		七分米 強化麦 ふりかけ	サバ 塩こうじ しょうが	もやし きゅうり 人参 ハム ごま 醤油 酢 砂糖 ごま油	じゃが芋 豆腐 なめこ ねぎ かつお節	バナナ	元気ヨーグルト クラッカー
16	金	黒米ご飯	千切り炒め	かぼちやの 含煮	イナムルチ (大根)	りんご	芋アイス 生乳
		七分米 黒米	切干大根 刻み昆布 ツナ 人参 油 醤油 みりん 砂糖 塩	かぼちや 醤油 みりん 砂糖	豚肉 大根 こんにやく かまぼこ たけのこ 干しいたけ かつお節 みそ	りんご	さつま芋 牛乳 砂糖 生クリーム ウエハース
17	土	野菜そば		梅肉和え	チーズ	たんかん	わかめおにぎり 生乳
		沖縄そば 醤油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 油 かつお節 塩		大根 きゅうり 梅びしお 砂糖 塩 酢 削り節	チーズ	たんかん	七分米 わかめごはんの素

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉



令和5年度 2月

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
19	月	麦ご飯	豆腐団子の甘酢あん	大根のツナ和え	みそ汁	たんかん	チョコスコーン 生乳	
		七分米玄米	豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 玉ねぎ しょうが 塩 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖	大根 きゅうり ツナ 酢 醤油 塩	小松菜 卵 えのき ねぎ かつお節 みそ	たんかん	ホットケーキ粉 牛乳 油 チョコ	牛乳
20	火	麦ご飯	八宝菜	枝豆	中華風コーンスープ	りんご	カレー肉まん 生乳	
		七分米強化麦	豚肉 いか うずら卵 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩 醤油 コンソ	枝豆 塩	コーン コーンクリーム 塩 片栗粉 コンソメ	りんご	ホットケーキ粉 牛乳 油 豚挽肉 玉ねぎ カレールウ	牛乳
21	水	麦ご飯	魚の梅みそ焼き	卵の花の炒り煮	すまし汁	たんかん	ソフトフランス 生乳	
		七分米強化麦	鮭 梅びしお 砂糖 みそ みりん	おから 油揚げ 人参 ねぎ 豆乳 油 砂糖 醤油 塩	ほうれん草 白菜 麩 かつお節 醤油 塩	たんかん	フランスパン チーズ 牛乳	牛乳
22	木	麦ご飯	もずく天ぷら	いかの和え物	イカ墨汁	たんかん	キャロットゼリー 生乳 ごませんべい	
		七分米強化麦	もずく 人参 玉ねぎ 小麦粉 卵 ツナ 塩 油	いか 大根 きゅうり 酢 醤油 砂糖 ごま油	いか 豚肉 大根 人参 かつお節 醤油 塩	たんかん	キャロットゼリー ごませんべい	牛乳
24	土	弁当の日						
		園内研修の為、弁当持参で登園をお願いします。						
26	月	麦ご飯	納豆	変わりキンピラ	パイアヤスープ	たんかん	ハッシュポテト 豆乳 小あじ	
		七分米強化麦	納豆 醤油	豚肉 ゆでごぼう 人参 刻み昆布 しらたき 油 醤油 みりん 砂糖	パイアヤ 玉ねぎ ベーコン 塩 コンソメ しょうが	たんかん	ハッシュポテト 小あじ	豆乳
27	火	麦ご飯	おでん		みそ汁	りんご	芋パン 生乳	
		七分米強化麦	生揚げ 竹輪 うずら卵 大根 人参 昆布 こんにゃく 醤油 砂糖 塩		白菜 わかめ しめじ ねぎ かつお節 みそ	りんご	芋パン 牛乳	

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
28	水	スパゲティー		ポリポリサラダ	すまし汁	バナナ	油揚げと枝豆のおにぎり 生乳
		スパゲッティ 豚挽肉 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム ピーマン オリーブ油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 砂糖 粉チーズ パ	きゅうり セロリ マヨネーズ みそ 砂糖	えのき わかめ 麩 かつお節 醤油 塩	バナナ	七分米 油揚げ 砂糖 醤油 枝豆 牛乳	牛乳
29	木	青菜ご飯	チキンから揚げ	花野菜サラダ	もずくスープ	いちご	チョコカップケーキ 生乳
		七分米強化麦 青菜	手羽元 塩 小麦粉 片栗粉 油	ブロッコリー カワラり きゅうり 人参 コーン 醤油 酢 砂糖	もずく ねぎ かつお節 醤油 塩	いちご	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チョコホイップクリーム

材料は2つだけ  
簡単手作りおやつ

## クラッカーサンド

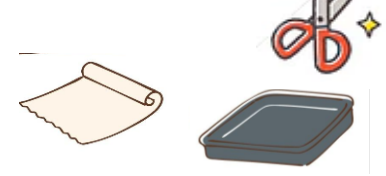
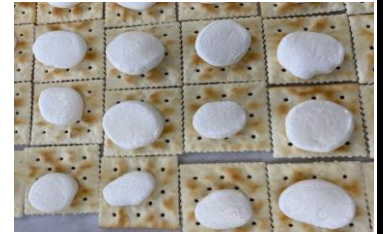


果物や牛乳を組み合わせるとバランスが良くなります！

材料 (12組)  
クラッカー 24枚  
マシュマロ 1/3の厚さ 4個



①クッキングシートにクラッカーの12枚を並べる。キッチンハサミでマシュマロを1/3の厚さカットし、クラッカーの上にのせる。



②トースターでマシュマロが膨らむ位、焼く。



③マシュマロが熱いうちにクラッカーを重ね、上から軽く押しマシュマロをくっつける。冷めるまでそのままにする。  
※冷めるとクラッカーがくっつきません！

