



# 2月 こんだてひょう



実施日	曜日	0歳児の朝のおやつ ※1,2歳児は牛乳のみ	昼食献立	全員 3時のおやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
					体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
1 15	水	牛乳 お菓子	鮭の塩焼き 納豆 れんこんのきんぴら ならたま汁	スキムミルク入り牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 鮭 ちくわ 納豆 ちりめん 花かつお 卵 ヨーグルト	にんじん れんこん こんにやく ピーマン ねぎ えのき たまねぎ ならバナナ もも缶 みかん缶 パイン缶 チェリー缶	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま おつゆふ
2 16	木	牛乳 ジャムサンド	鶏肉のケチャップ和え 豆乳汁 切干大根サラダ 果物	スキムミルク入り牛乳 焼きそば	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 豆乳 豚肉 花かつお	に切干大根 にんじん キャベツ きゅうり わかめ しめじ だいこん たまねぎ ねぎ もやし オレンジ	米 麦 片栗粉 ごま マヨネーズ (卵不使用) そば 玉 油
17 金	金	牛乳 りんご	ゆかりごはん さわらの竜田揚げ 白菜のおひたし もずく入りすまし汁	スキムミルク入り牛乳 甘納豆蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳 さわら もずく 厚揚げ	生姜 白菜 もやし にんじん ゆかり たまねぎ	米 麦 片栗粉 油 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー さとう バター 甘納豆
4 18	土	牛乳 お菓子	ミートソーススパゲティ ブロッコリーの塩ゆで 果物	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 合挽肉 ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト ピーマン ブロッコリー バナナ コーン	スパゲティ 油 食パン マヨネーズ (卵不使用)
6 20	月	牛乳 ふかしいも	かぼちゃ入りカレーライス コールスローサラダ 果物	ミルクココア するめ お菓子	牛乳 牛肉 ひじき するめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ りんご しめじ グリーンピース 大根 きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも 油 ごま さとう
7 21	火	牛乳 バナナ	魚のみそ煮 ブロッコリーの塩ゆで ひじきの炒め煮 黄ニラのスープ	スキムミルク入り牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 脱脂粉乳 さば ひじき 油揚げ ちくわ こんにやく 大豆 豆腐 きなこ	生姜 にんじん しめじ さやいんげん ブロッコリー 黄ニラ たまねぎ えのき	米 麦 さとう 油 食パン バター
8 22	水	牛乳 お菓子	いも煮 みそ汁 菜の花のごま和え 小魚三杯酢	スキムミルク入り牛乳 れんこんチップス	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 厚揚げ わかめ ちりめん 花かつお	にんじん 大根 ごぼう しめじ こんにやく ねぎ 白菜 菜の花 もやし コーン たまねぎ えのき れんこん	米 麦 さといも 油 さとう ごま おつゆふ
9 木	木	牛乳 スナックパン	中華丼 焼きししゃも ナムル 果物	スキムミルク入り牛乳 カレンズサブレ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 いか えび ししゃも 卵	白菜 たまねぎ 干しい たけのこ くらげ チンゲン菜 にんじん ほうれん草 もやし みかん レーズン	米 麦 油 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー バター グラニュー糖
10 24	金	牛乳 みかん	鮭のフライ わかめスープ ポテトサラダ 昆布豆	スキムミルク入り牛乳 うの花の野菜チヂミ	牛乳 脱脂粉乳 鮭 卵 ツな わかめ 大豆 昆布 おから ちくわ チーズ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのき なら	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) さとう 片栗粉 油
25 土	土	牛乳 お菓子	カレーうどん 果物	牛乳 さつまいもマフィン	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ オレンジ	干しうどん 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー グラニュー糖 バター さつまいも
13 27	月	牛乳 焼きかぼちゃ	大豆入りかきあげ すまし汁 青菜のごま酢和え 果物	ミルクティー 昆布 お菓子	牛乳 えび 大豆 ちくわ ツな わかめ 昆布	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん 小松菜 もやし えのき ねぎ バナナ	米 麦 さつまいも 小麦粉 油 ごま さとう おつゆふ
14 28	火	牛乳 オレンジ	高野豆腐の卵とじ なめこ汁 水菜のしらす和え 手作りふりかけ	スキムミルク入り牛乳 ブラウニー	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 卵 高野豆腐 ちりめん 豆腐 いりこり 花かつお	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリン ピース 水菜 白菜 ちりめん なめこ ねぎ	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま 米粉 コーンスターチ ベーキングパウダー バター
3 金	金	牛乳 りんご	恵方巻 すまし汁 果物	スキムミルク入り牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 脱脂粉乳 卵 あなご ツな ウインナー のり 豆腐 わかめ	きゅうり たまねぎ えのき みかん	米 さとう マヨネーズ (卵不使用) さつまいも 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー

## ☆保育園のおすすめおやつ☆ カレンズサブレ(9日)

材料(子ども1人分)  
小麦粉 20g  
ベーキングパウダー 0.5g  
卵 5g  
バター 7g  
グラニュー糖 6g  
レーズン 2g

- 作り方
- ①バターは室温にもどし、クリーム状になるまでよく練っておく。
  - ②グラニュー糖・卵を入れ、よく混ぜ合わせる。
  - ③小麦粉・ベーキングパウダーをふるって入れ、さらにレーズンも入れて、ひとまとまりになるように混ぜる。
  - ④生地がまとまったら、好きな大きさに丸め、180Cのオーブンで10~15分くらい焼いて完成。

## ☆お楽しみ給食☆

