

おいしいへやから 令和2年度2月号 若葉保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	月	りんご	げんまいごはん なっとうじる あげざかなのみぞれかけ しらあえ	ミルク さつまいもむしパン	玄米 鯉昆布だし キャベツ 玉葱 納豆 じゃが芋 小葱 ホキ 大根 豆腐 ほうれん草 人参 しらたき ごま 脱脂粉乳 薄力粉 さつま芋
2	火	クラッカー	ちらしすし はくさいのすましじる めざし ほうれんそうのおひたし	のむヨーグルト りんご いちご	玄米 きゅうり 油揚げ かんぴょう 人参 しらたき ごま のり 白菜 鯉昆布だし ちくわ わかめ 小葱 めざし ほうれん草 えのき りんご
3	水	ほうチーズ	ざっこくいりげんまいごはん さつまいものみそしる はくさいとぶたにくのみそいため ごますあえ	スキムミルクくすもち いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし さつま芋 油揚げ わかめ 小葱 白菜 深葱 舞茸 人参 豚肉 春雨 キャベツ えのき 脱脂粉乳 片栗粉
4	木	バナナ	げんまいごはん だんごじる ホキのチーズやき ほうれんそうときりほしだいこんのナムル	あんかけうどん	玄米 鯉昆布だし かぶ 人参 白菜 小葱 薄力粉 ホキ 深葱 しめじ えのき チーズ ほうれん草 切干大根 もやし うどん麺 ちくわ
5	金	ぎゅうにゅう ふかししいも	げんまいごはん のっぺいじる ほきのゆずみそやき はなやさいのこんぶあえ	フルーツヨーグルト こんぶ	玄米 鯉昆布だし 大根 人参 里芋 椎茸 ホキ 小葱 ゆず 塩昆布 ブロッコリー カリフラワー ヨーグルト りんご バナナ みかん缶
6	土	いりこ	にんじんごはん カリフラワーのみそしる ぶたにくのあかみそに みかん	ぎゅうにゅう ビスケット	玄米 人参 ごま 鯉昆布だし 白菜 玉葱 カリフラワー 豚肉 大根 里芋 厚揚げ みかん 牛乳 ビスケット
8	月	ほうチーズ	げんまいごはん はくさいのみそしる ホキのレモンに きりほしだいこんのもの	ミルク しおバタークッキー	玄米 鯉昆布だし 白菜 人参 油揚げ 小葱 ホキ 生姜 レモン 片栗粉 切干大根 干し椎茸 ちくわ 脱脂粉乳 薄力粉 バター くるみ
9	火	ぎゅうにゅう せんべい	げんまいごはん ぶのみそしる すきやきふうに ブロッコリーのうめじゃこあえ	ミルクココア バナナ	玄米 鯉昆布だし 麩 油揚げ わかめ 白菜 豚肉 人参 しらたき 豆腐 深葱 ブロッコリー 梅干し しらす 脱脂粉乳 ココア バナナ
10	水	ビスケット	ざっこくいりげんまいごはん ほうれんそうのみそしる ホキのなんぶやき なっとうあえ	ココアミルクくすもち クラッカー	玄米 十六穀米 鯉昆布だし ほうれん草 人参 油揚げ ホキ 練りごま 納豆 もやし わかめ キャベツ チーズ 牛乳 ココア 片栗粉
11	木	建 国 記 念 日			
12	金	バナナ	げんまいごはん さつまいものみそしる ホキのゆかりあげ やさいのごまあえ	クリーミーたんたんめん	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉葱 人参 小葱 ホキ ゆかり 天ぷら粉 大根 キャベツ もやし パスタ麺 豚肉 生姜 脱脂粉乳 干し椎茸
13	土	ほうチーズ	ほうれんそうのわふうスパゲッティ わかめスープ きんときまめのにまめ	みかん クラッカー	パスタ麺 ほうれん草 玉葱 しめじ バター にんにく 鯉昆布だし わかめ 人参 小葱 金時豆 みかん クラッカー
15	月	せんべい	げんまいごはん だいこんのみそしる ホキのにつけ こまつなのおひたし	ミルク バナナケーキ	玄米 鯉昆布だし 大根 人参 厚揚げ ホキ 生姜 小松菜 白菜 人参 もやし 油揚げ 脱脂粉乳 薄力粉 バター バナナ
16	火	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん じゃがいものみそしる こうやどうふのあんかけ かぶのごまドレサラダ	しおこうじカレーピラフ おにぎり	玄米 鯉昆布だし じゃが芋 わかめ 油揚げ 高野豆腐 片栗粉 人参 えのき 小葱 かぶ キャベツ もやし 塩麩 玉葱 カレー粉 パセリ
17	水	てづくりふがし	★たんじょうかい★ れんこんごはん やさいスープ しゃけのクリームソースかけ ブロッコリーのマリネ	ぎゅうにゅう とうにゅうケーキ	玄米 人参 蓮根 バター パセリ 鯉昆布だし 鶏肉 白菜 セロリ 鮭 玉葱 ほうれん草 薄力粉 牛乳 ブロッコリー 薄力粉 豆乳
18	木	ふかししいも	げんまいごはん かぼちゃのミルクスープ チキンナゲット だいこんのわふうサラダ	みかん かんぱん	玄米 鯉昆布だし 南瓜 人参 しめじ 鶏肉 脱脂粉乳 鶏ひき肉 豆腐 大根 油揚げ 水菜 わかめ みかん かんぱん クラッカー
19	金	せんべい	げんまいごはん ぶたじる ししゃも なっとうあえ いちご	フルーツしらたま こんぶ	玄米 鯉昆布だし 豚肉 人参 ごぼう もやし 椎茸 深葱 ししゃも 納豆 キャベツ わかめ 白玉粉 イチゴ パイン缶 みかん缶 桃缶
20	土	ほうチーズ	ロールパン かぼちゃのシチュー むしやさい みかん	ぎゅうにゅう せんべい	ロールパン 鯉昆布だし 鶏肉 カリフラワー 人参 玉葱 南瓜 牛乳 バター 薄力粉 さつま芋 みかん 牛乳 まがりせんべい
22	月	こんぶ	げんまいごはん さつまいものみそしる ぶたにくとれんこんのみそいため はなやさいのチーズやき	ミルク かぼちゃスコーン	玄米 鯉昆布だし さつま芋 油揚げ 小葱 人参 蓮根 白菜 小松菜 きくらげ 豚肉 ブロッコリー カリフラワー チーズ 脱脂粉乳 薄力粉
23	火	天 皇 誕 生 日			
24	水	ビスケット	ざっこくいりげんまいごはん ぐたくさんみそしる ホキのなんばんづけ ごまマヨネーズあえ	オレンジゼリー こんぶ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 大根 人参 豆腐 ほうれん草 ホキ 玉葱 ビーマン パプリカ 昆布 ちくわ ごぼう オレンジジュース みかん缶
25	木	ぎゅうにゅう せんべい	げんまいごはん ぶのすましじる あつあげのこうみやき ごもくまめ	さつまいもとチーズの おにぎり	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 小葱 厚揚げ ごま 深葱 生姜 大豆 蓮根 しらたき 人参 干し椎茸 玄米 さつま芋 チーズ
26	金	ふかししいも	げんまいごはん キャベツのみそしる とりにくとだいこんにのさっぱり しいたけとこんぶのもの	とうふのプラマンジェ クラッカー	玄米 鯉昆布だし キャベツ 玉葱 わかめ 油揚げ 鶏肉 大根 人参 小松菜 生姜 干し椎茸 昆布 牛乳 豆腐 生クリーム イチゴ
27	土	いりこ	じゃこわかめごはん だんごじる かぼちゃのチーズやき きんときまめのにまめ	せんべい ほうちーず	玄米 しらす わかめ 鯉昆布だし 里芋 人参 白菜 深葱 薄力粉 南瓜 チーズ 金時豆 せんべい 棒チーズ