



令和6年度

2月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	かや体温にさる	体の調子を整える	午前(未満児)	午後(全員)
1	土	テーブルロール 白身フライ シチュー パナナ	白身フライ 牛乳 いりこ	テーブルロール シチュールウ じゃがいも コンソメ	人参 玉ねぎ ほうれん草 パナナ	牛乳 菓子	牛乳 いりこ 菓子
2	日						
3	月	いわしのカリカリ揚げ なます 味噌汁	いわし 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	菜種油 米酢 濃口醤油 三温糖 和風だし ごま かぼちゃ 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター	大根 赤大根 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 みかん	スキムミルク いりこ ★ホットケーキ
4	火	●鶏飯スープ 鶏飯 パナナ	鶏肉 卵 スキムミルク いりこ	和風だし 食塩 みりん 薄口醤油 三温糖 濃口醤油 料理酒	ほうれん草 しいたけ(乾) たくあん 人参 葉ねぎ パナナ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
5	水	エビマヨ ナムル 卵スープ	エビ 鶏肉 卵 スキムミルク いりこ	片栗粉 菜種油 マヨネーズ ケチャップ 三温糖 ごま ごま油 濃口醤油 中華味 みりん 料理酒 薄口醤油 薄力粉 粉糖 おろししょうが ベーキングパウダー 有塩バター	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ えのき なら	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★クッキー
6	木	チキンステーキ ポテトサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン ハム エビ イカ あさり 牛乳 いりこ	塩こしょう 薄力粉 おろしんにく 三温糖 ウスターソース みりん じゃがいも 食塩 マヨネーズ コンソメ 有塩バター 料理酒	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	牛乳 りんご	牛乳 いりこ 菓子
7	金	味噌ラーメン 餃子 味付けのり	豚肉 餃子 味噌噌 赤味噌 ごしあん 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 中華味 鶏がらスープ みりん おろしんにくしょうが 料理酒 濃口醤油 薄口醤油 食塩 サラダ油 上新粉	キャベツ 人参 もやし コーン 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★浮島
8	土	魚のムニエル サラダ コンソメスープ	たら 生クリーム ベーコン スキムミルク いりこ	塩こしょう 料理酒 薄力粉 サラダ油 有塩バター ケチャップ 食塩 コンソメ 和風ドレッシング 薄口醤油 みりん	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン きゅうり しめじ セロリ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
9	日						
10	月	●八宝菜 パインアップル 鶏レバーの甘露煮	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまあげ うずらの卵(缶) 鶏レバー スキムミルク いりこ	サラダ油 中華味 三温糖 薄口醤油 料理酒 片栗粉 濃口醤油 おろしんにくしょうが	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 葉 ねぎ なら パインアップル	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
11	火	建国記念の日					
12	水	ハンバーグ かぼちゃサラダ ポトフ	合挽肉 牛乳 卵 ベーコン ウイナー ごしあん スキムミルク いりこ	パン粉 塩こしょう ケチャップ みりん かぼちゃ ウスターソース マヨネーズ コンソメ 料理酒 じゃがいも 薄口醤油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 大根 セロリ キャベツ しめじ コーン 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ★どら焼き
13	木	魚の天ぷら さつま汁 わかめともやしの和え物	たら 卵 わかめ(乾) ツナ 鶏肉 木綿豆腐 味噌噌 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 菜種油 薄口醤油 和風だし さつま油 里芋 こんにゃく	もやし きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
14	金	肉うどん 即席漬け 味付けのり	牛肉 塩昆布 味付けのり 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし みりん 濃口醤油 食塩 薄口醤油 薄力粉 強力粉 ドライイースト 有塩バター 上白糖 菜種油	玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ 人参 コーン 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★ドーナツ
15	土	豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ 赤だし	豚肉 ツナ 卵 木綿豆腐 味噌噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	和風だし 濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが サラダ油 三温糖 薄口醤油	玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 なめこ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
16	日						
17	月	●親子汁 さつまいもの甘煮 りんご	鶏肉 かまぼこ 卵 スキムミルク いりこ	和風だし 薄口醤油 濃口醤油 さつま油 食塩 みりん 三温糖	玉ねぎ 豆苗 しめじ 葉ねぎ りんご	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
18	火 (誕生会)	巻き寿司 鶏の照り焼き ごま酢和え 赤だし ゼリー	卵 焼きのり 鶏肉 でんぶ 竹輪 木綿豆腐 味噌噌 赤味噌 生クリーム	精白米 米酢 上白糖 和風だし 濃口醤油 サラダ油 ごま おろししょうが ブリン チョコソース	きゅうり しいたけ(乾) かんぴょう 人参 ブロッコリー コーン なめこ 玉ねぎ 葉ねぎ パイン(缶) みかん(缶)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ブリンアラモード
19	水	魚のケチャップ煮 韓国風なます 中華スープ	サバ 焼き豚 鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	ケチャップ 中華味 三温糖 中濃ソース 米酢 食塩 濃口醤油 ごま ごま油 サラダ油 みりん 薄口醤油 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー	大根 人参 もやし 玉ねぎ チンゲン菜 竹の子 コーン しめじ しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★蒸しパン
20	木	肉じゃが 煮浸し 味噌汁	牛肉 油揚げ 木綿豆腐 わかめ(乾) 味噌噌 牛乳 いりこ	じゃがいも サラダ油 和風だし 三温糖 みりん 料理酒 おろしんにくしょうが 濃口醤油 薄口醤油 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ しいたけ 大根 葉ねぎ	牛乳 みかん	牛乳 いりこ 菓子
21	金	スープスパゲティ 白身フライ ふりかけ	ベーコン 白身フライ スキムミルク いりこ	スパゲティ コンソメ 薄口醤油 塩こしょう みりん 菜種油 薄力粉	人参 玉ねぎ しめじ えのき セロリ キャベツ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ちんすこう
22	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ さつまあげ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 味噌噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 和風だし 三温糖 みりん 濃口醤油 ごま 薄口醤油 米酢	人参 竹の子 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	魚の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	サバ ひじき(乾) ツナ 木綿豆腐 味噌噌 スキムミルク いりこ	みりん 料理酒 サラダ油 食塩 和風ドレッシング 和風だし じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ 菓子
26	水	おでん みかん ふりかけ	鶏手羽元 竹輪 うずらの卵(缶) 厚揚げ 卵 スキムミルク いりこ	和風だし こんにゃく みりん 濃口醤油 薄口醤油 ふりかけ さつま油 薄力粉 三温糖 食塩	大根 人参 ごぼう なら	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★がね
27	木	鶏肉の味噌漬け焼き けんちん汁 納豆	鶏肉 味噌噌 木綿豆腐 厚揚げ 納豆 スキムミルク いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 里芋 こんにゃく 和風だし 食塩 薄口醤油	人参 大根 しめじ ごぼう 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ 菓子
28	金	あんかけ焼きそば わかめスープ 味付けのり	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ うずらの卵(缶) さつまあげ 鶏肉 わかめ(乾) 絹ごし豆腐 スキムミルク いりこ	中華麺(蒸) 中華味 サラダ油 薄口醤油 片栗粉 みりん 料理酒 白玉粉 濃口醤油	白菜 しいたけ(乾) 人参 葉ねぎ 玉ねぎ えのき しいたけ(乾) 竹の子	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★みたらし団子

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めに、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながらかき食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

