

2021年度 2月

給食予定献立表

旭ヶ丘保育園

(日)	(曜)	献立名	材料名			3時の おやつ		
			肉・血・骨になるもの	熱・体温になるもの	体の調子を整えるもの			
1	火	麦茶 卵の中華風揚げ、お汁、プロコリサラダ、りんご	卵、卵黄、卵白、りんご	油、小麦粉	玉葱、ピーマン、人参、プロコリ、レタス	焼きそば		
2	水	麦茶 家津豆腐、清汁、三色炒め煮、バナナ、りんご	豚肉、卵、厚揚げ、鶏肉	油、小麦粉、片栗粉	人参、玉葱、ピーマン、トマト、じゃがいも、人参、大根	牛乳 ココロパン		
3	木	野菜スープ 鶏肉の葉おひたし、豚汁、ほうろ草と、いんげん、人参、りんご	鶏肉、卵、厚揚げ、人参	油、小麦粉	長葱、枝豆、ほうろ草、大根、人参、ごぼう	ここのきり		
4	金	麦茶 白魚アジ、お汁、春雨の中華風、はるお	白魚、アジ	油、片栗粉、春雨、じゃがいも	人参、人参、きゅうり、玉葱、梅、りんご	ヨーグルト お菓子		
5	土	麦茶・おやつ						
7	月	麦茶 豚肉と白菜の麻婆風、スープ、じゃがいも、バナナ	豚肉、じゃがいも	油、小麦粉、片栗粉、じゃがいも	白菜、ピーマン、長葱、プロコリ、黄パプリカ	牛乳 ヨーグルト		
8	火	麦茶 鯛の蒲焼、お汁、切干椎茸の煮物、人参、りんご	鯛、油揚げ、お汁、ツタ、ネギ	油、小麦粉、片栗粉	切干椎茸、人参、干椎茸、枝豆、青葱、キムチ	ヨーグルト お菓子		
9	水	野菜スープ 豚肉の葉おひたし、お汁、白菜、プロコリサラダ、はるお	豚肉、卵	油、小麦粉	白菜、きゅうり、人参、えのき草、大根	牛乳 お菓子		
10	木	麦茶 ごぼう、お汁、鯛の塩焼、磯和え、バナナ	鶏肉、卵、鯛、刻みねぎ、かつお	油、小麦粉	人参、ごぼう、いんげん、きゅうり、ほうろ草	牛乳 お菓子		
12	土	麦茶・おやつ						
14	月	麦茶 カレー、スープ、じゃがいも、バナナ	豚肉、じゃがいも	油、小麦粉、片栗粉	人参、玉葱、ピーマン、じゃがいも、カレー、コーン	牛乳 お菓子		
15	火	野菜スープ 鯛のリフライ風、お汁、春雨サラダ、りんご	鯛、卵、青のり、かつお	油、片栗粉、春雨	人参、人参、きゅうり、玉葱、じゃがいも、いんげん、大根	ヨーグルト お菓子		
16	水	麦茶 麻婆豆腐、スープ、人参のナムル、バナナ	豚肉、卵、厚揚げ、人参	油、小麦粉、片栗粉	人参、玉葱、ピーマン、枝豆、いんげん、もやし	ヨーグルト		
17	木	野菜スープ アジ、スープ、鶏の葉おひたし、サラダ、バナナ、はるお	鶏肉、ひよこ豆、かつお、じゃがいも	油、小麦粉、アジ	人参、きゅうり、黄パプリカ、玉葱、ピーマン、りんご	牛乳 ヨーグルト		
18	金	麦茶 お弁当				牛乳 お菓子		
19	土	麦茶・おやつ						
21	月	牛乳 厚揚げの中華揚げ、お汁、洋風肉じゃが、バナナ	卵、厚揚げ、豚肉、卵、じゃがいも	油、小麦粉、片栗粉	玉葱、ピーマン、ピーマン、トマト、プロコリ	バナナ、りんご		
22	火	麦茶 厚揚げの中華揚げ、お汁、ごぼう、りんご	厚揚げ、豚肉、卵	油、小麦粉、片栗粉	人参、玉葱、ピーマン、人参、大根、ほうろ草	牛乳 えんぴん		
24	木	野菜スープ 4キチカツ、お汁、インゲンサラダ、バナナ	鶏肉、厚揚げ、卵、かつお	油、小麦粉、片栗粉、インゲン	ピーマン、玉葱、ピーマン、人参、きゅうり、コーン	牛乳 じゃがいも		
25	金	麦茶 鯛と人参焼、清汁、和風プロコリ、バナナ	鯛、卵、厚揚げ	油、片栗粉	人参、玉葱、人参、きゅうり、えのき草、いんげん	ヨーグルト お菓子		
26	土	おたのしみ会						
28	月	麦茶 豚肉の葉おひたし、清汁、切干椎茸と、お汁、りんご	豚肉、卵、じゃがいも	油、小麦粉	玉葱、椎茸、人参、切干椎茸、きゅうり	牛乳 お菓子		
未満月平均		kcal 498	たんぱく質 18.1g	脂質 16.9g	以上月平均	kcal 442	たんぱく質 19.0g	脂質 17.5g

印の日  
 10日(木)  
 17日(木)は  
 完全給食です  
 印の日  
 18日(金)は  
 お弁当です

※ Xニューフルーツは仕入れにより変更になる場合があります  
 子ども達の食がすすむようにおかけや長布がつかう時もあります  
 果物と3時のヨーグルトが入り替わる時もあります

Let's Try Cooking

- ※ 鯛のリフライ風  
 鯛 1切  
 マヨネーズ 10g  
 パン粉 15g  
 青のり(青粉でも)

- ① 作り方  
 ① 鯛にマヨネーズをぬる  
 ② パン粉に青のりをまぜ、①に衣をつける  
 ③ 油をひき焼く  
 ※ 園では卵未使用のノンタイプのマヨネーズを使っています