

献立予定表 2月上旬

今月の目標:三角食べて、バランス良く食べましょう!

2022

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
1 火	ごはん チーズ	豚すき煮 トマトレタスサラダ チキンナゲット バナナ、麦茶	糸こんにゃく 油 マヨネーズ	豚肩ロース 生揚げ豆腐 チキンナゲット	人参、玉葱、白菜 きゅうり レタス、トマト バナナ	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう
2 水	ごはん コーン煮	さばと玉葱のカレー煮 キャベツ鶏ささみサラダ ゆで卵、りんご すまし汁(人参・わかめ)	マヨネーズ	さば、卵 鶏ささみ	キャベツ、人参 きゅうり、玉葱 わかめ、りんご	麦茶 ビスケット	ヤクルト せんべい
3 木	ちらしご飯 鬼さんバーグ ほうれん草サラダ ★節分★ ミニゼリー、スープ(玉葱・えのき茸)		バター マヨネーズ サラスパ	とびっこ、錦糸卵 チーズ 豆腐、豚ひき肉 魚肉ソーセージ	きゅうり、きざみのり ほうれん草、キャベツ 玉葱、えのき茸 コーン缶、ミニゼリー	麦茶 クラッカー	牛乳 きなこ ドーナツ
4 金	ごはん 鮭缶	麻婆春雨 エビシウマイ ポテトサラダ、黄桃缶 味噌汁(白菜・油揚げ)	春雨 じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉、油揚げ 魚肉ソーセージ エビシウマイ	人参、長葱 しいたけ、きゅうり 白菜、黄桃缶 コーン缶	麦茶 せんべい	ゼリー クッキー
5 土	ごはん 大根煮物	カニ豆腐 かぼちゃ甘煮、パイン缶 ブロッコリーサラダ スープ(卵・玉葱)	ごま油 砂糖、マヨネーズ 片栗粉 バター	カニふぶき 豆腐、卵	ブロッコリー、玉葱 コーン缶、かぼちゃ 人参、しいたけ 万能葱、パイン缶	麦茶 ウエハース	麦茶 揚げ菓子
6 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
7 月	ごはん チンゲン菜 おかか和え	ポークカレー サラダうどん ミートボール みかん、麦茶	油、じゃが芋 うどん 和風ドレッシング	豚肩ロース ミートボール 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース レタス、きゅうり みかん	麦茶 せんべい	ヨーグルト ビスケット
8 火	ごはん 醤油昆布	キャベツ入りバーグ 切干し大根煮物 きゅうりごま和え、洋梨缶 味噌汁(ふのり・玉葱)	パン粉 油	豚ひき肉 油揚げ ごま	キャベツ、玉葱、人参 切干大根、しいたけ きゅうり、もやし、コーン缶 ふのり、洋梨缶	麦茶 クッキー	りんご ジュース クラッカー
9 水	ごはん ところてん	イカの磯辺揚げ ひじきの煮物 レタスサラダ、バナナ 味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦粉 マヨネーズ、油 糸こんにゃく	イカ 油揚げ 絹ごし豆腐	ひじき、人参・青のり しいたけ、レタス きゅうり、コーン缶 なめこ、バナナ	麦茶 ビスケット	麦茶 揚げ菓子
10 木	しょうゆラーメン 春巻き コロコロサラダ ★お誕生会★ いちご		茹で中華麺 油、春巻きの皮 マヨネーズ	豚ひき肉、卵 豚肩ロース 板かまぼこ	しいたけ、人参、長葱 たけのこ、きゅうり コーン缶、わかめ いちご	麦茶 クラッカー	牛乳 バナナポート 以上児・チョコ 未満児・クリーム
11 金	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
12 土	ごはん さんま缶	豚肉の生姜焼き きゅうりの昆布和え さつま芋ミルク煮、みかん缶 すまし汁(キャベツ・油揚げ)	油、砂糖 さつま芋	豚肩ロース 牛乳 油揚げ	玉葱、きゅうり 人参、もやし 塩昆布、みかん缶 キャベツ	麦茶 せんべい	豆乳 クッキー
13 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
14 月	ごはん 小松菜 のり和え	コーンシチュー ところてんサラダ 鶏つくねのケチャップ煮 バナナ、麦茶	じゃが芋 ごま油	ベーコン、鶏つくね 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳	人参、玉葱、ところてん レタス、きゅうり グリーンピース、コーン缶 バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 かりんとう
15 火	ごはん かぼちゃ 煮物	カレイの竜田揚げ ブロッコリー鶏ささみサラダ チーズ、黄桃缶 味噌汁(豆腐・もずく)	マヨネーズ 片栗粉 油	カレイ 鶏ささみ チーズ 絹ごし豆腐	ブロッコリー コーン缶、黄桃缶 もずく	麦茶 ウエハース	野菜 ジュース せんべい
16 水	おにぎり 	鶏ごぼう汁 白菜とちくわのごま和え ウインナー りんご	砂糖	若鶏もも皮なし 焼き豆腐、ちくわ ウインナー 鮭フレーク、ごま	ごぼう、人参、しめじ 大根、長葱 白菜 りんご	麦茶 クッキー	牛乳 ビスケット
17 木	ごはん 枝豆	ひじき卵焼き ツナと小松菜のスパサラダ めかぶ納豆、パイン缶 味噌汁(玉葱・人参)	サラスパ 油	卵、ツナ缶 ひきわり納豆 鶏ひき肉	ひじき、人参、玉葱 小松菜、めかぶ パイン缶	麦茶 せんべい	プリン クッキー

献立予定表 2月下旬

今月の目標:三角食べて、バランス良く食べましょう!

2022

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
18 金	ごはん 切干大根 煮物	麻婆豆腐 チキンナゲット ほうれん草ナムル オレンジ、麦茶	ごま油	豚ひき肉 絹ごし豆腐 チキンナゲット ごま	ほうれん草、もやし 人参、ピーマン しいたけ、長葱 オレンジ	麦茶 ビスケット	牛乳 たこ焼き
19 土	ごはん 豆腐煮物	ツナじゃが、ふりかけ わかめの酢の物 焼き豚、洋梨缶 味噌汁(えのき茸・油揚げ)	じゃが芋 糸こんにゃく 油	ツナ缶 焼き豚 油揚げ	玉葱、人参、もやし きゅうり、わかめ グリーンピース えのき茸、洋梨缶	麦茶 クラッカー	麦茶 せんべい
20 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
21 月	ごはん チンゲン菜 お浸し	親子煮 ごぼうサラダ ポークビッツ みかん缶、麦茶	マヨネーズ	若鶏もも皮なし 卵、ポークビッツ 焼き豆腐、ごま	白菜、人参、玉葱 しめじ、長葱 きゅうり、ごぼう みかん缶	麦茶 ウエハース	牛乳 ビスケット
22 火	ごはん かまぼこ	鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ 大根の煮物、バナナ スープ(豆腐・しめじ)	油、マヨネーズ 片栗粉 春雨	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐	レタス、きゅうり 大根、しめじ バナナ	麦茶 クッキー	フルーツ ポンチ
23 水	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
24 木	ごはん いんげん 煮物	肉団子、鮭フレーク かぼちゃ甘煮 もやしの酢の物、パイン缶 すまし汁(ふのり・玉葱)	砂糖 バター	豚ひき肉 鮭フレーク	もやし、きゅうり 人参、かぼちゃ ふのり・玉葱 パイン缶	麦茶 せんべい	りんご ジュース クラッカー
25 金	ごはん さつまい 煮物	赤魚の煮つけ 肉シュウマイ、ミニトマト ハムチーズサラダ 味噌汁(大根・なめこ)	マヨネーズ 砂糖	赤魚 肉シュウマイ ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり ミニトマト、生姜 大根、なめこ	麦茶 ビスケット	牛乳 クッキー
26 土	ごはん はんぺん 煮物	生揚げ味噌炒め レタスツナサラダ アンパンマンポテト、黄桃缶 スープ(卵・わかめ)	マヨネーズ ごま油 じゃが芋	生揚げ豆腐 ツナ缶、卵 豚ひき肉	玉葱、人参、しいたけ レタス、きゅうり 万能葱 わかめ、黄桃缶	麦茶 クラッカー	牛乳 かりんとう
27 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
28 月	ごはん ひじき 煮物	豚汁 もやしニラ納豆和え ミニフランク チーズ・りんご	油	豚バラ肉、焼き豆腐 ごま、ミニフランク ひきわり納豆、チーズ	白菜、人参、玉葱 しめじ、長葱 もやし、ニラ りんご	麦茶 ウエハース	ヨーグルト せんべい

〈給食室から〉 * 3日の節分の会は以上児が「ちらしご飯」を食べるので、白ご飯を持参で、
よろしく願います。未満児も「ちらしご飯」です。



- * 10日のお誕生会は園児全員に「しょうゆラーメン」を提供いたしますのでごはんの持参は、必要ありません。(3歳以上児)
- * 16日はおにぎりを持たせるよう願います。(3歳以上児)
- ♥ 21日は食育の日として「青森県産の食材のお話」をします。
- ★ 今月の新メニューは、2日(水)「さばと玉葱のカレー煮」、8日(火)「キャベツ入りバーグ」です。
- * 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月のおやつレシピ

今回は、3日の手作りおやつの「きなこドーナツ」の作り方を紹介したいと思います。
とても簡単ですのでぜひ、ご家庭の方でも作って見て下さい♡

〈材料・4人分〉

・ホットケーキミックス 50g ・牛乳 30~50cc (様子を見ながら足して下さい。)
・きなこ 40g ・グラニュー糖 30g ・揚げ油



〈作り方〉

- ①材料を混ぜ合わせて、練ります。
 - ②直径2cmくらいのココロを作ります。
 - ③170度くらいの油で揚げ、完成です!
- ※甘めが好きな方は、グラニュー糖の分量を調節して下さい。

