段原みみょう保育園
〔幼児普通食〕

黄色い見た目と酸っぱくて爽やかな味わいや香りのレモンは冬が旬の果物です。
国産レモンの約半数以上が広島県で生産されています。

# 2024年 2月　献立表

☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください。
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています。
☆ 一部の調味料（砂糖・塩など）は省略しています。
☆ 食材は都合により変更になる場合があります。

| 日 | 1 (木) | 2 (金) | 3 (土) | 5 (月) | 6 (火) | 7 (水) | 8 (木) | 9 (金) | 10 (土) | 12 (月) | 13(火) | 14 (水) | 15 (木) | 16 (金) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ① ごはん<br>② 鶏肉のさっぱり煮<br>③ チンゲン菜の炒め物<br>④ パイン缶 | ① 手巻き寿司<br>② えびフライ<br>③ 節分汁<br>④ ミニゼリー | ① 手作り弁当<br>② みそ汁 | ① 長崎ちゃんぽん<br>② かぼちゃとひき肉のフライ<br>③ 枝豆<br>④ いよかん | ① ごはん<br>② カレイと豆腐の煮つけ<br>③ ビーフンの炒め物<br>④ りんご | ① ごはん<br>② 鶏肉のケチャップからめ<br>③ エッグサラダ<br>④ オレンジ | ① ごはん<br>② 鶏肉と大根のくず煮<br>③ 春雨の胡麻酢和え<br>④ バナナ | ① ごはん<br>② 鮭とかぶのシチュー<br>③ スナップえんどうと卵の炒め物<br>④ パイン缶 | ① 手作り弁当<br>② みそ汁 | 振 替 休 日 | ① ごはん<br>② 牛肉のチャプチェ<br>③ はんぺんのツナマヨチーズ焼き<br>④ りんご | ① ごはん<br>② さばのカレー竜田揚げ<br>③ 切干大根の五目煮<br>④ バナナ | ① ごはん<br>② 豚肉と大豆の煮物<br>③ もやしときゅうりの胡麻酢和え<br>④ いよかん | ① ごはん<br>② 鶏肉のみそ焼き<br>③ マカロニサラダ<br>④ パイン缶 |
| 材料 | ① 米<br><br>② 鶏肉<br>生姜<br>しょう油<br>みりん<br>酢<br>● ゆで卵<br><br>③ チンゲン菜<br>豚肉<br>玉ねぎ<br>人参<br>コーン<br>鶏がら | ① 米<br>● 卵<br>きゅうり<br>かにカマ<br>ツナ<br>● マヨネーズ<br>のり　すし酢<br><br>② えび<br>● 卵<br>パン粉　小麦粉<br>大豆製品<br><br>③ 鶏肉<br>蒸し大豆<br>里いも　人参<br>大根　ごぼう<br>こんにゃく　ねぎ<br>白みそ<br>あわせみそ | ② 豆腐<br>わかめ<br>ねぎ　みそ | ① ●　ちゃんぽん麺<br>海老<br>豚肉<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>人参<br>もやし<br>かまぼこ<br>さつま揚げ<br>コーン<br>▲ 長崎ちゃんぽんスープ<br><br>② かぼちゃ　玉ねぎ<br>パン粉　豚肉<br>豚脂<br><br>③ 枝豆 | ① 米<br><br>② カレイ<br>豆腐<br>生姜<br>しょう油<br>みりん<br>酒<br><br>③ ビーフン<br>豚肉<br>キャベツ<br>人参<br>玉ねぎ<br>にら<br>しょう油 | ① 米<br><br>② 鶏肉<br>片栗粉<br>ケチャップ<br>りんご酢<br>パイン缶<br>みりん<br><br>③ じゃがいも<br>●▲ ハム<br>● ゆで卵・マヨネーズ<br>人参<br>きゅうり<br>コーン<br>レモン　酢 | ① 米<br><br>② 鶏肉<br>大根　人参<br>油揚げ　むき枝豆<br>生姜<br>しょう油<br>みりん<br>片栗粉<br><br>③ 春雨<br>ささ身<br>人参<br>きゅうり<br>胡麻　ごま油<br>しょう油　酢 | ① 米<br><br>② 鮭<br>かぶ<br>玉ねぎ<br>人参<br>小松菜<br>▲ 牛乳<br>▲ シチューの素<br>▲ 生クリーム<br><br>③ スナップえんどう<br>ポークビッツ<br>玉ねぎ<br>● 卵<br>▲ コンソメ | ② かぼちゃ<br>油揚げ<br>ねぎ　みそ | | ① 米<br><br>② 春雨<br>牛肉<br>玉ねぎ　にら<br>人参　胡麻<br>鶏がら<br>しょう油<br>赤みそ<br>酒<br><br>③ ●　はんぺん<br>ツナ<br>玉ねぎ<br>● マヨネーズ<br>▲ チーズ | ① 米<br><br>② さば<br>生姜<br>しょう油<br>カレー粉<br>片栗粉<br>添：スナップエンドウ<br><br>③ 切干大根<br>鶏肉<br>油揚げ<br>人参<br>いんげん<br>しょう油<br>みりん | ① 米<br><br>② 豚肉<br>大豆<br>じゃがいも<br>人参　玉ねぎ<br>切り昆布<br>グリンピース<br>しょう油　みりん<br><br>③ もやし<br>ささ身<br>人参<br>きゅうり<br>胡麻　胡麻油<br>しょう油　酢 | ① 米<br><br>② 鶏肉<br>玉ねぎ<br>ねぎ<br>胡麻<br>白みそ<br>酒<br>しょう油　みりん<br><br>③ マカロニ<br>きゅうり<br>●▲ ハム<br>● ゆで卵・マヨネーズ<br>キャベツ<br>人参 |
| 午後おやつ | お茶<br>① フルーチェ | ▲ ミルクココア<br>① ベビーチーズ<br>② せんべい　プルーン | お茶<br>① せんべい | ▲ 牛乳<br>① あんこ蒸しパン | お茶<br>① フルーツヨーグルト | ▲ ミルクココア<br>① かえりいりこの甘辛煮<br>② せんべい | ▲ ミルクココア<br>① 卵サンド | お茶<br>① お好み焼き | お茶<br>① せんべい | | ▲ 牛乳<br>① コーンフレーク | ▲ 牛乳<br>① ココア蒸しパン | ▲ ミルクココア<br>① 豆乳入り<br>フレンチトースト | ▲ ミルクココア<br>① プリン<br>② ビスケット |
| 材料 | ① フルーチェ（いちご）<br>▲ 牛乳<br>みかん缶<br>バナナ | ① ▲　ベビーチーズ<br><br>② もち米<br>プルーン | ① もち米 | ① こしあん<br>▲ ホットケーキミックス<br>▲ 牛乳<br>豆乳 | ① ▲　ヨーグルト<br>バナナ<br>パイン缶 | ① かえりいりこ<br>胡麻<br>しょう油<br><br>② もち米 | ① ▲　食パン<br>● ゆで卵<br>パセリ<br>● マヨネーズ<br>酢 | ① 豚肉<br>キャベツ　もやし<br>ねぎ　青のり<br>● 卵<br>小麦粉<br>お好みソース | ① もち米 | | ① コーンフレーク | ① ココア<br>▲ ホットケーキミックス<br>▲ 牛乳<br>豆乳 | ① ▲　食パン<br>● 卵<br>▲ 牛乳<br>豆乳 | ① ▲　プリンの素<br>▲ 牛乳<br>水<br>② 小麦粉<br>● 卵<br>▲ 乳製品 |

| 日 | 17(土) | 19 (月) | 20 (火) | 21 (水) | 22 (木) | 23 (金) | 24(土) | 26 (月) | 27 (火) | 28 (水) | 29 (木) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ① 手作り弁当<br>② みそ汁 | ① 中華どんぶり<br>② 多菜包子<br>③ キャンディチーズ<br>④ りんご | ① ごはん<br>② チキンの香味焼き<br>③ イタリアンスパゲッティ<br>④ バナナ | ① さつまいもとしめじの炊き込みご飯<br>② ししゃものフライ<br>③ きゅうりの酢の物<br>④ 豆腐入りかき玉汁 ⑤ オレンジ | ① ごはん<br>② オープンオムレツ<br>③ 小松菜ときのこの炒め物<br>④ パイン缶 | 天 皇 誕 生 日 | ① 手作り弁当<br>② みそ汁 | ① 煮込みうどん<br>② 高野豆腐の卵とじ<br>③ 枝豆<br>④ バナナ | ① ごはん と キャベツのゆかり和え<br>② チーズとベーコンの魚団子<br>③ 小松菜と白菜の煮浸し<br>④ いよかん | ① ごはん<br>② 豚肉じゃが<br>③ 菜の花と卵の炒め物<br>④ オレンジ | ① ごはん<br>② 麻婆豆腐<br>③ 揚げワンタン ④ ピピピチーズ<br>⑤ りんご |
| 材料 | ② さつまいも<br>えのき<br>ねぎ　みそ | ① 米<br>豚肉<br>玉ねぎ<br>人参<br>白菜　椎茸<br>竹の子<br>ピーマン<br>鶏がら<br>しょう油<br>みりん<br><br>② 豚肉　豚脂　鶏肉<br>玉ねぎ　キャベツ<br>春雨　ひじき　椎茸<br>生姜　しょう油　胡麻<br>小麦粉　パン粉<br>オイスターソース<br><br>③ ▲　キャンディチーズ | ① 米<br><br>② 鶏肉<br>にんにく　パセリ<br>パン粉<br>ウスターソース<br>● マヨネーズ<br>添：ブロッコリー<br><br>③ スパゲッティ<br>ウインナー<br>人参<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>ケチャップ<br>ウスターソース | ① 米<br>鶏肉　さつまいも<br>人参　しめじ<br>むき枝豆<br>しょう油　みりん<br><br>② ししゃも　大豆製品<br>小麦粉　パン粉<br><br>③ きゅうり<br>かにスティック<br>わかめ<br>酢<br>しょう油<br><br>② 豆腐<br>● 卵<br>玉ねぎ<br>しょう油　みりん<br>酒 | ① 米<br><br>② ●　卵<br>牛ミンチ<br>豚ミンチ<br>玉ねぎ<br>● マヨネーズ<br>▲ 粉チーズ<br><br>③ 小松菜<br>●▲ ベーコン<br>しめじ　もやし<br>▲ バター<br>鶏がら<br>しょう油<br>酒 | | ② じゃがいも<br>ふ<br>ねぎ　みそ | ① うどん<br>鶏肉<br>玉ねぎ<br>人参<br>キャベツ<br>ねぎ<br>かまぼこ<br>しょう油<br>みりん<br><br>② 高野豆腐<br>● 卵<br>いんげん<br>しょう油<br><br>③ 枝豆 | ① 米<br>キャベツ　ゆかり<br>昆布茶<br><br>② すり身<br>●▲ ベーコン<br>人参 玉ねぎ コーン<br>● 卵<br>▲ チーズ<br>小麦粉<br>しょう油<br><br>③ 小松菜<br>白菜　人参<br>油揚げ<br>しょう油　みりん | ① 米<br><br>② 豚肉<br>じゃがいも<br>人参<br>玉ねぎ<br>糸こんにゃく<br>グリンピース<br>しょう油<br>みりん<br><br>③ 菜の花<br>ポークビッツ<br>玉ねぎ<br>● 卵<br>▲ コンソメ | ① 米<br><br>② 豆腐<br>牛ミンチ<br>玉ねぎ　人参<br>椎茸　にら<br>にんにく　生姜<br>赤みそ　鶏がら<br>片栗粉　しょう油<br>酒<br><br>③ 小麦粉　すり身　豆腐<br>豚脂　キャベツ　玉ねぎ<br>人参　でんぷん　大豆粉<br>ホタテエキス　胡麻<br><br>④ ▲　ピピピチーズ |
| 午後おやつ | お茶<br>① せんべい | ▲ ミルクココア<br>① 大学いも | ▲ 牛乳<br>① クリームチーズと<br>ヨーグルトケーキ | ▲ 飲むヨーグルト<br>① ぶどうゼリー<br>② せんべい　プルーン | ▲ ミルクココア<br>① ジャムトースト | | お茶<br>① せんべい | お茶<br>① 小松菜と<br>わかめのおむすび | ▲ ミルクココア<br>① マカロニのあべ川風 | ▲ ミルクココア<br>① ビザトースト | ▲ 飲むヨーグルト<br>① さつまいもと<br>紅茶のケーキ |
| 材料 | ① もち米 | ① さつまいも<br>黒胡麻<br>しょう油<br>みりん | ① ▲　クリームチーズ<br>▲ ヨーグルト<br>▲ ホットケーキミックス<br>● 卵<br>▲ 牛乳・バター<br>豆乳 | ① ぶどうジュース<br>ゼリーの素<br><br>② もち米<br>プルーン | ① ▲　食パン<br>りんごジャム | | ① もち米 | ① 米<br>小松菜<br>わかめ | ① マカロニ<br>きな粉 | ① ▲　食パン<br>ツナ<br>玉ねぎ　ピーマン<br>コーン<br>▲ チーズ<br>ケチャップ | ① さつまいも<br>紅茶<br>▲ ホットケーキミックス<br>● 卵<br>▲ 牛乳・バター<br>豆乳 |

作成者：管理栄養士