

一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	kcal.
					赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる			
1	月	せんべい 牛乳	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ	醤油 みりん 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉	米 マカロニ 春雨	人参 きゅうり コーロン 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 牛乳	未688 以545
2	火	ビスケット 牛乳	鶏もも肉のごま味噌焼き 中華きゅうり じゃが芋の味噌汁 みかん	味噌 砂糖 みりん 砂糖 醤油 酢 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 白ごま じゃがいも	きゅうり 人参 みかん	ごはん	すいとん	未673 以467
3	水	クッキー 牛乳	赤魚の煮つけ 大豆入りひじき煮 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 酢 だし汁 味噌	赤魚 ひじき 大豆 油揚げ	米	人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ ジョア	未602 以374
4	木	せんべい 牛乳	和風ハンバーグ 中華風酢の物 高野豆腐の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 酢 だし汁 味噌	豚挽き肉 牛乳 豆腐 かにかまぼこ 高野豆腐	米 油 パン粉 春雨	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ポテトクッキー 牛乳	未725 以528
5	金	ビスケット 牛乳	鰯のうめ風味天ぷら 南瓜の含め煮 いちご すまし汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 醤油	鰯 わかめ かまぼこ	米 小麦粉 油 梅干し 南干し	人参 きゅうり コーロン 人参 玉葱	ごはん	ココア煮し 牛乳	未591 以368
6	土	クッキー 牛乳	鶏肉の照り焼き わかめスープ バナナ	醤油 みりん 砂糖 酢 だし汁 味噌	鶏もも肉 わかめ	米 油 白ごま	葱	ごはん	ホットケーキ ジュース	未658 以434
8	月	せんべい 牛乳	エビシュウマイ 春雨サラダ 大根の味噌汁 みかん	醤油 塩 醤油 酢 砂糖 酢 だし汁 味噌	えび かにかまぼこ	米 シュウマイの皮 春雨	玉葱 人参 きゅうり コーロン 人参 大根	ごはん	人参ケーキ 牛乳	未608 以389
9	火	ビスケット 牛乳	松風焼き ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌汁	味噌 砂糖 だし汁 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 牛乳 かまぼこ	米 パン粉 白ごま じゃがいも	玉葱 人参 ほうれん草 人参	ごはん	豆乳煮し 牛乳	未683 以492
10	水	クッキー 牛乳	お弁当の日 豆腐の味噌汁 みかん 酢豚 キャベツ煮 大根の味噌汁	だし汁 味噌 ケチャップ ソース 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 わかめ 豚もも肉 油揚げ かまぼこ		ねぎ 人参 玉葱 しいたけ ピーマン 人参 玉葱	お弁当 牛乳	ジャムサンド 牛乳	未415 以320
12	金	せんべい 牛乳	キャベツ煮 大根の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	油揚げ かまぼこ	米 じゃがいも 片栗粉 油	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	カレー肉まん 牛乳	未643 以484
13	土	ビスケット 牛乳	麻婆豆腐 スープ バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	豚挽き肉 豆腐 かまぼこ	米 片栗粉 白ごま	人参 玉葱 生姜 ピーマン ねぎ	ごはん	ジャムサンド ジュース	未686 以462
15	月	クッキー 牛乳	ぎょうざ すき昆布の煮物 鰯の味噌汁	醤油 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	ぎょうざ 油揚げ かまぼこ 昆布 わかめ	米 糸こん 麩	人参 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい	未616 以372
16	火	せんべい 牛乳	鯉の南蛮漬け ほうれん草のなめ煮あえ 豆腐の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鯉 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉	人参 ほうれん草 えのき草 ねぎ	ごはん	ヨーグルトケーキ 牛乳	未622 以426
17	水	ビスケット 牛乳 保育参観	揚げ団子のピーマンが ポテトサラダ	ケチャップ カレー粉 コンソメ	鶏ひき肉 ひじき ハム	米 油 パン粉 じゃがいも	人参 しいたけ 赤、黄、青ピーマン 人参 玉葱 しいたけ	ごはん	ほうれん草と チーズの煮し 牛乳	未743 以532
18	木	クッキー 牛乳	ツナスパゲッティ にんじんスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ いちご	ケチャップ コンソメ コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	シーチキン 牛乳 生クリーム 鶏ひき肉 ハム	スパゲティー	玉葱 トマト にんにく ピーマン 人参 玉葱 パセリ 人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー コーロン いちご		ケーキ 牛乳	未627 以617
19	金	せんべい 牛乳	カレー 福神漬け みかん	カレールー	豚バラ肉	米 油 じゃがいも	人参 玉葱 グリンピース みかん	ごはん	ゼリー ビスケット	未606 以378
20	土	ビスケット 牛乳	肉じゃが 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚バラ肉	米 油 じゃがいも	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ジャムサンド ジュース	未634 以405
22	月	クッキー 牛乳	変わりローストチキン 野菜サラダ	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 油	鶏もも肉	米	にんにく 生姜 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 白菜	ごはん	芋団子汁	未660 以472
23	火	せんべい 牛乳	白菜の味噌汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 みかん	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	ぶり かつお節 豆腐 わかめ	米	人参 ほうれん草 ねぎ	ごはん	野菜煮し 牛乳	未642 以431
24	水	ビスケット 牛乳	ポークビーンズ カリフラワーのグレー炒め 玉葱の味噌汁	ケチャップ コンソメ カレー粉 だし汁 味噌	豚肩ロース ベーコン	米 油 じゃがいも	人参 玉葱 大豆 人参 カリフラワー 人参 玉葱	ごはん	バナナ ジョア せんべい	未622 以377
25	木	クッキー 牛乳	マカロニグラタン 野菜サラダ じゃが芋スープ	塩 コシヨウ 醤油 砂糖 酢 油 コンソメ	ベーコン 牛乳 かにかまぼこ ベーコン	米粉チーズ マカロニ バン粉 じゃがいも	人参 玉葱 パセリ 人参 きゅうり キャベツ コーロン 玉葱	ごはん	梅クッキー 牛乳	未702 以502
26	金	せんべい 牛乳	鰯の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	醤油 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	鰯 かつお節	米 油	人参 玉葱 えのき ピーマン 生姜 人参 ブロッコリー 人参 大根	ごはん	ヨーグルト せんべい	未490 以305
27	土	ビスケット 牛乳	コーンシチュー 牛乳 みかん	だし汁 味噌 シチュールー	鶏もも肉	米 じゃがいも 油	人参 玉葱 コーロン グリンピース みかん	ごはん	ホットケーキ ジュース	未721 以481
29	月	クッキー 牛乳	鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 酢 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ	米 油 じゃがいも	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ ジュース	未653 以431

{2月の目標}

後片付けも

しっかりしまししょう



3日(水)
豆まき



10日(水)
お弁当の日

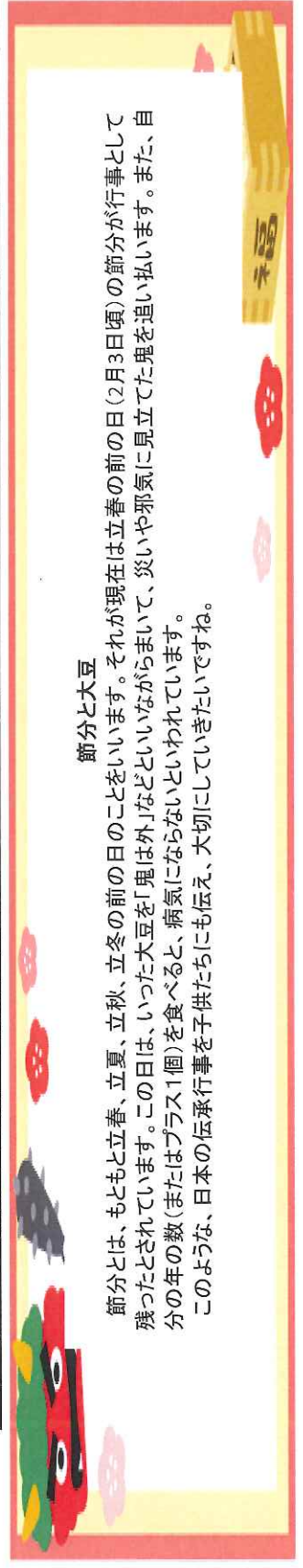
愛情弁当をお願い致します。
す。おかずの中には、フルーツを入れないでください。

17日(水)
保育参観
(5歳児)

18日(木)
誕生会

ごはんはいりません





節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。それが現在は立春の前の日(2月3日頃)の節分が行事として残ったとされています。この日は、「鬼は外」などといいたがらまいて、災いや邪氣に見立てた鬼を追い払います。また、自分の年の数(またはプラス1個)を食べると、病氣にならないうといわれています。

このような、日本の伝承行事を子供たちにも伝え、大切にしていきたいですね。