

令和6年



2月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	鶏肉とじゃがいものグリル ブロッコリーのおかかあえ ツナとコーンの スパゲティ炒め みそ汁	ウインナードッグ バナナ	鶏もも かつお節 ツナ みそ 木綿豆腐 ポークウインナー 絹ごし豆腐 豆乳	中ざら糖 じゃがいも 砂糖 むぎごま スパゲティ 油 ホットケーキミックス マーガリン	ブロッコリー にんじん たまねぎ 青ピーマン ケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ バナナ
2	金	カレーライス 大豆の甘辛揚げ ほうれん草オムレツ みそ汁	節分クッキー ヨーグルト	合挽ミンチ 脱脂粉乳 大豆 ツナ 鶏卵 チーズ みそ 木綿豆腐 ホイップクリーム	じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 いりごま ホットケーキミックス 薄力粉 マーガリン ミルクチョコレート	たまねぎ にんじん ほうれん草 ケチャップ わかめ 青ねぎ キャベツ かぼちゃ
3	土	お楽しみランチ				
5	月	三色丼 ハムサラダ 高野豆腐の煮物 みそ汁	スイートポテト オレンジ	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム 凍り豆腐 さつまいも みそ 木綿豆腐 普通牛乳	片栗粉 砂糖 油 トコン いりごま マヨネーズ むぎごま さつまいも マーガリン	ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ コーン 生しいたけ たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん ネーブル
6	火	魚の照り焼きソース ほうれん草と もやしのナムル カニカマ入り玉子焼き みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら ロースハム 鶏卵 かにかまぼこ 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	薄力粉 砂糖 油 ごま油 いりごま	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ りんごジュース バナナ
7	水	ポークチャップ ブロッコリーのバター醤油 五目煮豆 みそ汁	ポテサラパン ヨーグルト	ぶたロース 大豆水煮 さつまいも みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ロースハム 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 マーガリン トコン 強力粉 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	ケチャップ ブロッコリー にんじん だいこん チンゲンサイ たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん ネーブル
8	木	魚のごまマヨネーズ焼き かぼちゃの煮つけ キャベツのお好み焼き風 みそ汁	ツナおにぎり バナナ	さわら みそ 鶏卵 木綿豆腐 ツナ	いりごま 砂糖 マヨネーズ 油	かぼちゃ キャベツ 青ピーマン たまねぎ にんじん わかめ 青ねぎ チンゲンサイ ほうれん草 バナナ
9	金	チキンナゲット 大根と平天の煮物 チンゲン菜の卵炒め みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	若鶏むね 鶏ひき肉 木綿豆腐 さつまいも 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 普通牛乳 乳酸菌飲料	片栗粉 マヨネーズ 油 砂糖 食パン	だいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ わかめ 青ねぎ ほうさい
10	土	お楽しみランチ				
13	火	ハヤシライス マカロニソテー ツナ玉糸こんに みそ汁	大豆のかりんとう バナナ	合挽ミンチ 脱脂粉乳 ベーコン ツナ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 大豆水煮	油 じゃがいも マカロニ 砂糖 トコン 片栗粉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ピーマン ケチャップ 青ねぎ わかめ だいこん バナナ
14	水	豆腐ハンバーグ カルボナーラ ポテトサラダ みそ汁	バレンタインケーキ ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 ベーコン 普通牛乳 魚肉ソーセージ みそ 脱脂粉乳	トコン パン粉 砂糖 油 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ むぎごま ホットケーキミックス マーガリン 粉糖	たまねぎ ケチャップ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ かぼちゃ
15	木	魚の煮付け 野菜オムレツ やきそば みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	さわら 鶏卵 ツナ 脱脂粉乳 チーズ ぶたばら かつお節 みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	砂糖 片栗粉 中華めん 油	たまねぎ にんじん ケチャップ キャベツ 青ピーマン もやし わかめ 青ねぎ バナナ チンゲンサイ オレンジ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	金	じゃが芋の ミートソース焼き ツナと大根の煮物 チンゲン菜オイスター炒め みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	合挽ミンチ チーズ ツナ ぶたばら みそ 木綿豆腐 鶏卵 ベーコン 脱脂粉乳	じゃがいも マカロニ 砂糖 パン粉 油 ごま油 食パン マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ にんじん ケチャップ だいこん チンゲンサイ 生しいたけ わかめ 青ねぎ キャベツ
19	月	クリームシチュー スパサラダ 人参しりしり みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ オレンジ	鶏もも 脱脂粉乳 ロースハム ツナ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ウインナー チーズ	じゃがいも 油 スパゲティ マヨネーズ 砂糖 むぎごま トコン ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ わかめ 青ねぎ だいこん ネーブル
20	火	魚の甘酢あんかけ ねぎ入り玉子焼き 白菜の和え物 みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	さわら 鶏卵 脱脂粉乳 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐	薄力粉 油 砂糖 ごま油 片栗粉 いりごま じゃがいも	にんじん たまねぎ 青ピーマン 青ねぎ ほうさい わかめ かぼちゃ
21	水	肉団子のスープ じゃが芋のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 煮卵	お好み焼き バナナ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコン チーズ かにかまぼこ 鶏卵 ウインナー	片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ パン粉 むぎごま トコン ホットケーキミックス	生しいたけ にんじん たまねぎ ほうさい 青ねぎ ブロッコリー ほうれん草 キャベツ チンゲンサイ バナナ
22	木	魚のてりやきごま風味 かぼちゃ入りオムレツ ブロッコリー添え みそ汁	カステラ ヨーグルト	さわら 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐	いりごま 砂糖 油 ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ かぼちゃ ケチャップ ブロッコリー わかめ 青ねぎ キャベツ
26	月	麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 マカロニサラダ みそ汁	ピザトースト りんご	ぶたひき肉 絹ごし みそ 赤みそ ロースハム 木綿豆腐 チーズ ウインナー	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トコン さつまいも マカロニ マヨネーズ むぎごま 食パン	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ コーン わかめ 青ねぎ りんご だいこん ケチャップ
27	火	魚のカレーマヨ焼き ビーフソテー 小松菜のごま和え みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	さわら ロースハム かつお節 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 脱脂粉乳	マヨネーズ ビーフン 油 ごま油 片栗粉 むぎごま 砂糖	にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ねぎ ごまつな わかめ かぼちゃ
28	水	鶏のからあげ コールスローサラダ 和風スパゲッティ みそ汁	ごまクッキー バナナ	若鶏もも 鶏卵 ロースハム ツナ みそ 木綿豆腐	油 片栗粉 マーガリン マヨネーズ むぎごま 砂糖 スパゲティ 薄力粉 いりごま ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ 青ピーマン わかめ 青ねぎ チンゲンサイ バナナ
29	木	魚のみそ煮 ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト みそ汁	鶏そぼろおにぎり オレンジ	さわら みそ ツナ 鶏卵 脱脂粉乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏ひき肉	砂糖 油 じゃがいも トコン いりごま 片栗粉	にんじん ほうれん草 ケチャップ たまねぎ コーン わかめ 青ねぎ キャベツ ネーブル

今月の行事食「節分」「バレンタイン」

2月3日は「節分」です。季節の節を分けるという意味の節分には、人を不幸にする出来事を鬼にたとえ、鬼に豆を投げて追い出す「豆まき」の行事が行われます。園では、2月2日に「節分」、14日に「バレンタイン」のお楽しみ給食をします。鬼やハート型に可愛くデコレーションをします。お楽しみに！

