

2月 給食献立表

平成31年

長寿院保育園

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	(その他の食品)
1	金	★節分料理長おまかせ献立 節分巻き寿司 かぶのカニあんかけ 湯葉とかまぼこのすまし汁 フルーツ:みかん	わらびもち 牛乳	厚焼きたまご・でんぶ かに風味かまぼこ・湯葉 蒸しかまぼこ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 わらびもち	乾しいたけ・かんぴょう・きゅうり 焼きのり・かぶ・三つ葉・みかん	穀物酢・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩
2	土	鮭チャーハン 五目豆 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ:りんご	ミニメロンパン 牛乳	鮭・卵・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・サラダ油・車糖 ミニメロンパン	葉ねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・刻み昆布 カットわかめ・りんご	食塩・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
4	月	★まこわやさしい献立 七分つき玄米ごはん 鮭の南部焼き ひじきの煮物 竹輪のいそべ揚げ さつま芋と人参の味噌汁	豆乳きな粉ドーナツ 牛乳	鮭・だいず・油揚げ 焼き竹輪・淡色辛みそ 調製豆乳・きな粉 普通牛乳	米・車糖・ごま・薄力粉 さつまいも・ホットケーキミックス サラダ油	ほうれんそう・にんじん ほしひじき・グリーンピース あおのり・葉ねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ・食塩
5	火	七分つき玄米ごはん 豚肉とじゃが芋の塩麴煮 ほうれん草とツナの和え物 厚揚げの生姜あんかけ 麩と玉ねぎの味噌汁	ブルーベリージャムサンド 牛乳	豚もも・シーチキン・厚揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・米こうじ 車糖・マヨネーズ かたくり粉・焼きふ・食パン ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・しょうが・葉ねぎ	みりん風調味料・だし 食塩・うすくちしょうゆ
6	水	★郷土料理～山形～ 七分つき玄米ごはん 芋煮 白菜とじゃこのお浸し えのきと若布の味噌汁 フルーツ:バナナ	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳	牛もも・ちりめんじゃこ かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・さといも・ホットケーキミックス 車糖・さつまいも	大根・にんじん・白ねぎ・はくさい えのきたけ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ・りんご缶詰	ささがきごぼう つきこんにやく こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
7	木	七分つき玄米ごはん 揚げ鱈の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 大根とにんじんの味噌汁 フルーツ:りんご	ココアラスク 牛乳	たら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油 車糖・フランスパン マーガリン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース かぼちゃ・大根・葉ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ・穀物酢 だし・みりん風調味料 ピュアココア
8	金	おにぎり(わかめ) 京風あんかけうどん 野菜としめじの和え物 フルーツ:みかん	じゃこトースト 牛乳	油揚げ・蒸しかまぼこ・湯葉 ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・うどん・かたくり粉・車糖 ごま・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・みずな・ほんしめじ みかん・あおのり	炊き込みわかめ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ
9	土	牛丼 小松菜の卵和え 根菜のすまし汁 フルーツ:バナナ	カスタードロール 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	米・サラダ油・車糖 カスタードロール	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな にんじん・大根・三つ葉・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 錦糸玉子・ささがきごぼう うすくちしょうゆ・食塩
12	火	七分つき玄米ごはん さわらの生姜煮 キャベツとささみの和え物 揚げ出し豆腐 白菜と玉ねぎの味噌汁	きなこもち 牛乳	さわら・ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 白玉粉	しょうが・大根・にんじん キャベツ・三つ葉・はくさい たまねぎ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料
13	水	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ラスク 牛乳	豚肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ 車糖・フランスパン マーガリン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・スイートコーン もも缶詰・みかん缶詰	カレールー・食塩
14	木	七分つき玄米ごはん ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	ココアバナナマフィン 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	米・パン粉・マカロニ マヨネーズ・ホットケーキミックス 車糖	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり にんじん・もやし かいわれだいこん・りんご バナナ	食塩・こしょう・だし・だし ピュアココア
15	金	七分つき玄米ごはん さばの竜田揚げ 切干大根煮 玉ねぎとまり麩のすまし汁 フルーツ:オレンジ	コーントースト 牛乳	さば・油揚げ プロセスチーズ・普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油 車糖・焼きふ・食パン マヨネーズ	しょうが・トマト・キャベツ 切干しだいこん・にんじん たまねぎ・三つ葉 パレンシアオレンジ・スイートコーン あおのり	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
16	土	ナポリタンスパゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:バナナ	ショコラロール 牛乳	ロースハム・普通牛乳	スパゲッティ・乾・サラダ油 じゃがいも・ショコラロール	青ピーマン・たまねぎ ほうれんそう・にんじん スイートコーン・かいわれだいこん バナナ	ケチャップ・食塩・こしょう だし・だし