



2月献立表



令和2年2月1日発行

別府つくし保育園

日曜	行事予定	メニュー	おやつ	総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える
1 土		麦ごはん 厚揚げきのこあん 茹でキャベツ けんちん汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 りんご・お菓子	未：563 以：575	牛乳 チーズ 厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉 煮干しだし いりこ 味噌	米 麦 片栗粉 ごま油 油 砂糖 酢 塩 里芋 麩 醤油 みりん	玉ねぎ 人参 えのき しめじ 干し椎茸 生薬 キャベツ グリーンピース こんにゃく ねぎ ごぼう
3 月	豆まき会	麦ごはん イワシの南蛮漬け ひじきの和風サラダ 納豆 のっぺい汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③麦茶 ☆恵方巻	未：700 以：767	牛乳 いわし 粉かつお ひじき 納豆 のり佃煮 鶏肉 豚肉 桜でんぶ 豆乳 焼き海苔	米 麦 塩 胡椒 酒 片栗粉 油 砂糖 醤油 酢 ごま 里芋	りんご 人参 エリンギ 舞茸 ねぎ 胡瓜 大根 牛蒡 こんにゃく 干し椎茸 レタス
4 火	西小訪問 (ふじ組)	麦ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ コンソメスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆豆乳粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ひじきの コロコロ揚げ	未：564 以：564	牛乳 豚肉 シーチキン いりこ ひじき 大豆 豆乳 スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 油 砂糖 酒 中華だし 塩 胡椒 コンソメ顆粒 薩摩芋 薄力粉	いんげん 人参 玉ねぎ パセリ トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ 胡瓜 とうもろこし
5 水	避難訓練	ロールパン メンチカツ かむかむ海藻サラダ かぶのポトフ ばんかん	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆肉まんじゃう	未：572 以：630	牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ しらす干し ウイナー 鶏がらだし いりこ スキムミルク (ア)豆乳	ロールパン 塩 油 パン粉 胡椒 ウスターソース 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ顆粒 薄力粉 ベーキングパウダー ジャがいも	大根 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 ぼんかん かぶ 白菜 セロリ
6 木		麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 小松菜としらすのごま和え 納豆 わかめの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆りんご 薩摩芋の甘煮	未：531 以：577	牛乳 メルルーサ 豆乳 しらす干し 納豆 のり佃煮 豆腐 煮干しだし いりこ 味噌	米 麦 塩 胡椒 酒 片栗粉 油 パン粉 酢 砂糖 ごま 醤油 さつま芋	オレンジ 玉ねぎ パセリ マッシュルーム 小松菜 人参 もやし ねぎ えのき りんご
7 金	安全訓練	ジャージャー麺 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮 中華スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆野菜ボール	未：580 以：594	牛乳 豚ひき肉 味噌 厚揚げ 煮干しだし おから スキムミルク (ア)豆乳	ラーメン麺 ごま油 砂糖 片栗粉 酒 塩 醤油 みりん ごま 油 胡椒 中華だし 薄力粉 薩摩芋 コンソメ顆粒	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン 生薬 干し椎茸 にんにく チンゲン菜 しめじ ほうれん草 とうもろこし グリーンピース
8 土	保育参観	きのこご飯 チキン南蛮 レタス さんぴら いり豆腐 さつま汁 薩摩芋タルト風	⑩牛乳 (ア)豆乳 お菓子	未：621 以：600	牛乳 豆乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 海苔 豆乳 粉かつお 豆腐 煮干しだし 味噌	米 麦 醤油 みりん 酒 塩 薄力粉 油 酢 砂糖 薩摩芋	干し椎茸 しめじ 人参 パセリ レタス 牛蒡 蓮根 ピーマン グリーンピース 大根
10 月	体育教室	麦ごはん 白身魚の照り焼き キャベツとわかめの和え物 納豆 お麩の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆ゆかり粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆うどんかりんとう	未：564 以：500	牛乳 メルルーサ わかめ 納豆 のり佃煮 煮干しだし いりこ きな粉 味噌 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 みりん 砂糖 醤油 油 ごま油 麩 うどん 塩	生薬 キャベツ 人参 とうもろこし しめじ ねぎ
11 火	建国記念の日						
12 水	体育教室	ロールパン 魚のパン粉焼き ブロッコリーのクリーム煮 コンソメスープ りんご	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③お茶 ☆きのこの スープスパゲティ	未：573 以：623	牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆乳 粉かつお スキムミルク(ア)豆乳	ロールパン 塩 胡椒 薄力粉 パン粉 オリーブ油 中華だし スパゲティ 醤油 酒	人参 ブロッコリー パセリ 玉ねぎ マッシュルーム りんご とうもろこし えの き
13 木		わかめごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え 呉汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 キウイ(ア)オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆黒糖ゼリー	未：428 以：468	牛乳 わかめ 鶏肉 大豆 厚揚げ 煮干しだし 味噌 粉末いりこ きな粉 スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 醤油 みりん 酒 塩 砂糖 酢 ごま 粉寒天	しめじ 人参 大根 ほうれん草 しめじ ねぎ こんにゃく (ア)オレンジ
14 金		五目うどん 野菜のうま煮 胡瓜の塩昆布和え 桃	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆お好み焼き	未：486 以：491	牛乳 鶏肉 かつお昆布だし 粉かつお 昆布 煮干しだし 粉末いりこ いりこ 豚肉 鰹節 煮のり スキムミルク (ア)豆乳	うどん 酒 醤油 みりん 砂糖 塩 里芋 薄力粉 ウスターソース 油	りんご 干し椎茸 人参 ほうれん草 さやいんげん 胡瓜 もも キャベツ もやし ピーマン
15 土		麦ごはん 牛肉とごぼうの甘煮 茹でアスパラガス えのきの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 バナナ・お菓子	未：526 以：531	牛乳 チーズ 牛肉 厚揚げ 煮干しだし 粉末いりこ 味噌 (ア)豆乳	米 麦 砂糖 酒 みりん 醤油	しらたき 牛蒡 さやいんげん 生薬 アスパラガス 玉葱 えのき ねぎ バナナ
17 月	体育教室	麦ごはん 白身魚のフライ キャベツのコールスロー 納豆 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆わかめ粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ふかしもち	未：633 以：600	牛乳 わかめ メルルーサ 豆乳 納豆 のり佃煮 豆腐 味噌 粉末いりこ いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 薄力粉 パン粉 油 ウスターソース 酢 塩 薩摩芋	トマトケチャップ 人参 キャベツ とうもろこし 白菜 えのき ねぎ
18 火	修了写真撮影	麦ごはん 鶏肉のマリネ焼き かぼちゃのごま煮 五目味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 キウイ(ア)オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆りんごケーキ	未：522 以：547	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 煮干しだし いりこ 味噌 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 砂糖 醤油 酒 油 ごま 薄力粉 ベーキングパウダー	キウイ 玉葱 生薬 南瓜 さやいんげん 牛蒡 茄子 しらたき 人参 ねぎ りんご (ア)オレンジ
19 水	ワッキー作り	ホットドック ポテトサラダ 豆乳スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック胡瓜 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆フルーツポンチ	未：557 以：608	牛乳 ウイナー 豆乳 スキムミルク(ア)豆乳	ロールパン ジャがいも 油 酢 塩 中華だし 胡椒 砂糖	胡瓜 レタス 人参 パナナ とうもろこし しめじ 玉葱 パセリ みかん 桃 りんご パイナップル
20 木		麦ごはん サバの味噌煮 レタスのおかか和え 納豆 若竹汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 マカロニきなこと	未：518 以：534	牛乳 サバ 味噌 かつおだし 鰹節 納豆 のり佃煮 わかめ 昆布 いりこ きな粉 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 砂糖 酒 醤油 油 塩 マカロニ	りんご 生薬 レタス たけのこ えのき 人参
21 金	天祥山登山 (ふじ組)	麦ごはん 肉豆腐 春雨サラダ もずくスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 ばんかん ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆フルーツゼリー	未：563 以：590	牛乳 牛肉 厚揚げ 豆乳 もずく 鰹節 昆布 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 醤油 酒 みりん 砂糖 油 春雨 酢 塩 粉寒天	ばんかん 玉葱 ねぎ レタス 人参 胡瓜 とうもろこし もやし えのき みかん 桃 りんご パイナップル
22 土		麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ れともみ胡瓜 わかめの漬汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 オレンジ・お菓子	未：452 以：438	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 鰹節 わかめ かつお昆布だし 粉かつお 昆布	米 麦 砂糖 醤油 酒 片栗粉 塩	人参 干し椎茸 ねぎ 胡瓜 えのき オレンジ
24 月	天皇誕生日振替休日						
25 火	つくしんぼ くらぶ	麦ごはん 魚のカレー煮 ほうれん草とツナの和え物 納豆 大根の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆しらす粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆にんじんケーキ	未：673 以：711	牛乳 しらす サバ 味噌 シーチキン 粉かつお 納豆 のり佃煮 油揚げ 煮干しだし 粉末いりこ 豆乳 いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 胡椒 片栗粉 油 カレー粉 コンソメ顆粒 酒 醤油 砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー	玉葱 人参 トマト 生薬 ほうれん草 とうもろこし 大根 白菜 えのき ねぎ
26 水	誕生会	お楽しみメニュー		未：682 以：678	牛乳 鶏肉 いりこ 小豆 カルピス(ア)豆乳	米 麦 塩 胡椒 薄力粉 パン粉 油 ウスターソース 酢 ごま ジャがいも 醤油 コンソメ顆粒 食パン	玉葱 トマトケチャップ キャベツ 人参 とうもろこし グリーンピース しめじ ブロッコリー セロリ パセリ
27 木		ロールパン 牛肉と玉葱のカレー炒め レタスと胡瓜の塩昆布和え ポトフ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックかぶ ③お茶 ☆みそラーメン	未：577 以：632	牛乳 牛肉 塩昆布 ウイ ナー 豚肉 味噌	ロールパン 油 酒 カレー粉 塩 胡椒 ごま油 コンソメ顆粒 ラーメン麺 ごま みりん	かぶ 玉葱 人参 ピーマン トマトケチャップ にんにく レタス 胡瓜 キャベツ セロリ もやし ねぎ
28 金	音体指導	スパゲティミートソース ポテトサラダ 茹でブロッコリー パイナップル オニオンスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆豆腐のおやき	未：517 以：528	牛乳 豚ひき肉 豆乳 いりこ 豆腐 ウイナー スキムミルク(ア)豆乳	スパゲティ 油 コンソメ顆粒 ウスターソース ジャがいも 胡椒 酢 塩 薄力粉 ごま ベーキングパウダー	りんご 人参 玉葱 セロリ しめじ ピーマン にんにく トマトケチャップ トマト ねぎ 胡瓜 パセリ とうもろこし アスパラガス パイナップル
29 土		麦ごはん 大豆の五目煮 レタスのおかか和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳・お菓子 キウイ(ア)オレンジ	未：507 以：506	牛乳 チーズ 大豆 鶏肉 豆腐 昆布 かつおだし 鰹節 豆腐 わかめ 粉末いりこ 味噌	米 麦 油 砂糖 醤油 酒 塩	人参 牛蒡 こんにゃく さやいんげん レタス 白菜 えのき ねぎ キウイ(ア)オレンジ

- ・印の日は、カルシウム強化のために「食べるいりこ」をつけています。
- ・手作りおやつの日には、★印をつけています。
- ・都合により、使用する食材やメニューが変更になることがありますので予めご了承ください。
- ・(ア)はアレルギー対応の食材になります。