

令和元年度

2月予定献立表

社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	冬野菜と鶏のクリームシチュー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 小麦粉 パン バター	鶏肉 生クリーム ミルク	カリフラワー (生)しいたけ ブロッコリー 人参 玉葱 みかん	フルーツ
3	月	鬼は外ビーフカレー 桃太郎ヨーグルト スープ	ミルク 福は内あんまん	米 じゃが芋 ホットケーキミックス かたくり粉 カレールウ サラダ油	鶏肉 大豆 あずきあん 卵 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 にんにく パセリ わかめ 白桃 黄桃 梅桃	フルーツ
4	火	あわご飯 レバーに炒め チーズ春巻き 中華スープ フルーツ	ミルク お好み焼き	米 あわ 春巻きの皮 醤油 お好み焼き粉 長芋 ごま油	豚レバー 豚肉 チーズ 削り節 鶏ガラ ミルク	にら もやし 小松菜 にんにく アオサ キャベツ 青のり みかん	フルーツ
5	水	あわご飯 クリームコロッケ おからサラダ スープ フルーツ	温かい麦茶 フーフー甘菓子	米 あわ 小麦粉 パン粉 押し麦 白玉粉 三温糖	おから 卵 焼き豚 金時豆 ベーコン 牛乳	チンゲン 玉葱 人参 きゅうり グリーンピース みかん	フルーツ
6	木	あわご飯 昆布イリチー お浸し 石狩り汁 フルーツ	ミルク ローズオープンサンド	米 あわ 食パン じゃが芋 白甘みそ 醤油 マヨネーズ	新巻き鮭 豚肉 チーズ ベーコン チキアギ 卵 ミルク	小松菜 大根 たけのこ 人参 切り昆布 こんにゃく りんご	フルーツ
7	金	あわご飯 肉だんご入りおでん みそ汁 白菜とりんご和え フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 あわ さつま芋 みそ 炒りごま 麩 醤油 オリーブ油	いりこ 豆腐 豚肉 卵 ちくわ 煮干し ミルク	白菜 大根葉 長ネギ 人参 昆布 小松菜 りんご パイン	フルーツ
8	土	お弁当	ミルク 調理パン	パン	ミルク		フルーツ
10	月	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 白菜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ 米 トマトソース トマトペースト オリーブ油	鮭 鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	(生)しいたけ マッシュルーム しめじ ブロッコリー 茄子 白菜 焼きのり りんご	フルーツ
12	水	あわご飯 ふろふき大根 高野豆腐の卵とじ イカ汁 フルーツ	ミルク アーサ入り蒸しまんじゅう	米 あわ 小麦粉 白甘みそ 田芋 砂糖 醤油 白ごま	高野豆腐 イカ 鶏肉 卵 ミルク	大根 昆布 さやいんげん 長ネギ パプリカ アオサ みかん	フルーツ
13	木	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしの豆乳スープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ コーンフレーク かたくり粉 醤油 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆乳 ミルク	切干大根 人参 もやし ねぎ ひじき グリンピース こんにゃく りんご	フルーツ
14	金	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	米 あわ ホットケーキミックス チョコチップ みそ 砂糖 バター	鯖 油揚げ ベーコン 卵 煮干し ミルク	人参 玉葱 ねぎ 白菜 みかん	フルーツ
15	土	チャーハン かき玉汁 フルーツ	ミルク 調理パン	ご飯 卵 塩 醤油 パン 菜種油	豚肉 ミルク	玉葱 長ネギ バナナ	フルーツ
17	月	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 煮干しかりかり パン	米 じゃが芋 クロワッサン みそ 醤油 菜種油	牛肉 煮干し 油揚げ ミルク	春菊 ほうれん草 こんにゃく 大根 人参 玉葱 りんご	フルーツ
18	火	パン おからグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	ロールパン みそ 砂糖 ごま バター 米 ドレッシング	おから ひきわり納豆 鶏肉 卵 豚肉 鶏ガラ ミルク	小松菜 レタス トマト 人参 しめじ茸 焼きのり 玉葱 りんご	フルーツ
19	水	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 炒りごま ホットケーキミックス バター	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス ねぎ もずく りんご みかん	フルーツ
20	木	豚飯 ウラチキチヌク チリビラチャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク 焼くウム(焼き芋)	米 さつま芋 かたくり粉 砂糖 醤油 塩 菜種油	魚のすり身 豚三枚肉 ポーク 豆腐 チキアギ ミルク	チリビラ 人参 (生)しいたけ えのき茸 アオサ 大根 みかん	フルーツ
21	金	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え ミルク フルーツ	ミルク ホットケーキ	米 押し麦 かたくり粉 ホットケーキミックス マヨネーズ	豚肉 豆腐 卵 煮干し 粉チーズ ミルク	南瓜 玉葱 グリンピース 白菜 きゅうり 山海ぶし りんご	フルーツ
22	土	小松菜丼 みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 白甘みそ パン バター	卵 鶏肉 ミルク	小松菜 ネギ バナナ	フルーツ
25	火	お弁当	ミルク サンドイッチ	米 あわ じゃが芋 マヨネーズ バターロール トマトソース	白身魚 卵 ハム チーズ 鶏ガラ ミルク	きゅうり トマト ブロッコリー しめじ茸 人参 玉葱 りんご	フルーツ
26	水	ライス ほうれん草のキッシュ 大根サラダ ボイルウインナー コーンクリームスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米 あわ パイシート ケーキ ケチャップ バター	卵 チーズ 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ほうれん草 大根 セロリー トマト 玉葱 スイートコーン いちご	フルーツ
27	木	ご飯 おから春巻き 南蛮和え スープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 オートミール 粉黒糖 みそ 醤油 小麦粉 ごま油	おから 鶏肉 焼き豚 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン もやし 人参 レタス 舞い茸 ひじき トマト パイン	フルーツ
28	金	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュシーおにぎり	沖縄そば 米 塩 酢 醤油 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚だし骨 ミルク	長命草 小松菜 人参 ねぎ セロリー きゅうり にら みかん	フルーツ
29	土	お弁当	ミルク 調理パン	パン	ミルク		フルーツ