



令和5年2月 黒坂保育園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副食		主食	3時 おやつ
月	13 27	牛乳 バナナ	肉じゃが きゅうりのレモン和え チンゲン菜の味噌汁	牛肉・ジャガイモ・玉ねぎ・人参・いんげん・油・砂糖・しょうゆ・みりん きゅうり・レタス・みかん缶・砂糖・レモン汁 チンゲン菜・厚揚げ・人参・わかめ・みそ・煮干し	ごはん	牛乳・メープルシロップケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・牛乳・バター・シロップ)
火	14 28	牛乳 クラッカー	魚のカレームニエル ブロッコリーのチーズおかか和え ベーコンチャウダー	白身魚・小麦粉・カレー粉・バター・油 ブロッコリー・チーズ・人参・鰹節・しょうゆ ベーコン・ジャガイモ・人参・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・鶏ガラ	ごはん	牛乳 りんご せんべい
水	1 15	ヨーグルト	タンドリーチキン ポテトサラダ パンプキンスープ	鶏モモ肉・にんにく・生姜・ケチャップ・ヨーグルト・カレー粉・塩P・醤油・油 じゃがいも・卵・ツナ缶・きゅうり・人参・マヨネーズ 南瓜・玉ねぎ・パセリ・塩・牛乳・煮干し・鶏がら	パン	お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかりご飯の素)
木	2 16	牛乳 チーズ	魚の塩焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	甘塩鮭 油揚げ・白菜・人参・ほうれん草・かつお節・ごま・酢・醤油・砂糖 豆腐・人参・(乾)わかめ・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 果物日向夏 チーズ
金	3 17	牛乳 せんべい	牛肉とキャベツのブルコギ風 中華スープ いちご	牛肉・キャベツ・もやし・にら・ピーマン・ごま油・焼肉のたれ・みりん・ゴマ チンゲン菜・しめじ・玉ねぎ・人参・しょうゆ・塩・鶏ガラ・ごま油 いちご	ごはん	牛乳・鬼むしパン (さつま芋・小麦粉・BP・塩・砂糖・豆乳・油)
土	4 18	牛乳 クッキー	五目うどん きゅうりのたたき漬け 果物	うどん・鶏肉・(乾)わかめ・人参・生しいたけ・葱・醤油・みりん・煮干し きゅうり・ごま油・生姜・砂糖・酢・醤油・塩 みかん	ごはん	牛乳 セサミビスケット
月	6 20	牛乳 桃缶	いかの煮物 ほうれん草の菜の花和え もやしの味噌汁	いか・大根・人参・里芋・砂糖・醤油・酒・出し汁 ほうれん草・人参・卵・油・ゴマ・砂糖・しょうゆ・酢 (乾)わかめ・もやし・豆腐・人参・ねぎ・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 ミルクっこ (牛乳・片栗粉・砂糖・きなこ)
火	7 21	牛乳 卵ボーロ	ビーフンスープ ちくわのサラダ レバーの甘辛煮	ビーフン・豚肉・玉ねぎ・人参・生しいたけ・チンゲン菜・醤油・塩P・鶏ガラ ちくわ・白菜・人参・きゅうり・マヨネーズ レバー・生姜・にら・砂糖・醤油・カレー粉・酒	ごはん	牛乳 ロールパン (きゅうり・卵・マヨネーズ)
水	8 22	牛乳 塩せんべい	ポークジンジャー 野菜サラダ もずくのすまし汁 オレンジ	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・油・片栗粉・しょうが キャベツ・トマト・人参 もずく・豆腐・えのき・人参・葱・しょうゆ・煮干し オレンジ	ごはん	飲むヨーグルト バナナ
木	9 23	牛乳 ビスコ	おび天 添え野菜 小松菜のすまし汁	白身すり身・豆腐・しょうが・人参・グリーンピース・ごぼう・みそ・黒糖・片栗粉・卵 ブロッコリー・マヨネーズ 小松菜・かまぼこ・えのき・人参・しょうゆ・だし昆布・煮干し	ごはん	牛乳 りんご 黒棒
金	24	牛乳 コーンフレーク	大豆の五目煮 甘酢白菜 かぼちゃの味噌汁	大豆・厚揚げ・鶏肉・人参・ごぼう・刻み昆布・いんげん・砂糖・しょうゆ 白菜・きゅうり・人参・ゴマ・砂糖・酢・しょうゆ かぼちゃ・しめじ・葱・みそ・煮干し	ごはん	牛乳・ボンデーション (白玉粉・水・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・粉チーズ・牛乳)
土	11 25	牛乳 ビスコ	キャベツとツナの Pasta ポパイスープ 果物	スパゲティ・ツナ・キャベツ・玉ねぎ・人参・油・にんにく・醤油・塩P ほうれん草・豆腐・ベーコン・しょうゆ・塩・鶏ガラ みかん	ごはん	牛乳 かりんとう
誕生日会	10	飲むヨーグルト	ハンバーグ/ フライドポテト ピラフ/ ブロッコリーのコーン すまし汁/ みかん	あいびき肉・玉ねぎ・人参・パン粉・卵・油・ケチャップ・ソース 人参・玉ねぎ・ピーマン・コンソメ・バター・グリーンピース ブロッコリー・コーン・砂糖・しょうゆ・酢 豆腐・わかめ・ねぎ・しょうゆ・煮干し みかん フライドポテト	ごはん	牛乳 きなこボーロ

都合によりメニューが、変わることがあります。ご了承ください。

