



2がっ  
こんだてひょう



令和4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   | 7<br>21           | 牛乳<br>ビスケット   | ビーフンスープ<br>かみかみサラダ<br>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<br>ソフトさきいか・キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ・塩 / 鶏がら・ごま油<br>レバー・生姜・にら・砂糖・醤油・カレー粉・酒   | ごはん | 牛乳・フルーツサンド<br>(ロールパン・<br>生クリーム・砂糖・みかん缶・パイナップル)   |
| 火   | 8<br>22           | 牛乳<br>クラッカー   | 大豆の五目煮<br>甘酢きゃべつ<br>カボチャの味噌汁         | 大豆・厚揚げ・鶏肉・人参・ごぼう・刻み昆布・さやいんげん・砂糖・醤油・みりん・酒・だし汁<br>キャベツ・胡瓜・人参・ごま・砂糖・酢・塩・(醤油)<br>玉ネギ・南瓜・葱・味噌・煮干し         | ごはん | 牛乳<br>果物(りんご)<br>せんべい                            |
| 水   | 9<br>23<br>天皇誕生日  | 牛乳<br>せんべい    | ポークジンジャー<br>野菜サラダ<br>小松菜のすまし汁・オレンジ   | 豚肉・玉ねぎ・醤油・油・片栗粉・しょうが<br>キャベツ・トマト<br>小松菜・かまぼこ・エノキ・人参・醤油・塩・だし昆布 オレンジ                                   | ごはん | 牛乳・バナナマフィン<br>(バナナ・レモン汁・上新粉・ベーキングパウダー・豆乳・油・砂糖・塩) |
| 木   | 10<br>24          | 牛乳<br>チーズ     | いかの煮物<br>ほうれん草の菜の花風和え<br>豆腐のみそ汁      | いか・大根・人参・里芋・砂糖・醤油・酒・出し汁<br>ほうれん草・人参・卵・油・ゴマ・砂糖・醤油・酢<br>豆腐・しめじ茸・(乾)わかめ・葱・味噌・煮干し                        | ごはん | 牛乳<br>果物日向夏<br>丸ボーロ                              |
| 金   | 11<br>建国記念日<br>25 | ヨーグルト         | 魚のカレームニエル<br>白菜の塩昆布和え<br>にら入りかきたま汁   | 魚の切り身・塩P・カレー粉・小麦粉・バター・油 ソース(レモン汁・砂糖・醤油)<br>白菜・人参・胡瓜・ホールコーン・塩昆布・砂糖・ごま油・醤油・酢<br>にら・ちくわ・人参・エノキ・卵・醤油・煮干し | ごはん | 牛乳・鬼むしパン<br>(さつま芋・小麦粉・BP・(塩)<br>砂糖・豆乳・油 )        |
| 土   | 12<br>26          | 牛乳<br>ビスコ     | キャベツとツナの Pasta<br>フルーツヨーグルト          | 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<br>鶏がら<br>バナナ・パイナップル・みかん缶・無糖ヨーグルト                                  |     | 牛乳<br>スティックパン                                    |
| 月   | 14<br>28          | 牛乳<br>みかん     | 肉じゃが<br>胡瓜のレモン風味和え<br>わかめのみそ汁        | 牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・インゲン・油・砂糖・醤油・みりん<br>きゅうり・レタス・みかん缶・砂糖・レモン汁・油・塩<br>(乾)わかめ・もやし・豆腐・にら・味噌・煮干し              | ごはん | 牛乳<br>プリン                                        |
| 火   | 1<br>15           | 牛乳<br>せんべい    | おび天<br>添)ブロッコリー・トマト<br>すまし汁          | 魚のすり身・豆腐・生姜・インゲン・ごぼう・味噌・黒砂糖・片栗粉・卵・揚げ油<br>ブロッコリー・トマト<br>玉ねぎ・人参・エノキ茸・葱・醤油・煮干し・だし昆布                     | ごはん | 牛乳<br>果物(バナナ)<br>お菓子(クラッカー)                      |
| 水   | 2<br>16           | 牛乳<br>卵ボーロ    | タンドリーチキン<br>キャベツとコーンのサラダ<br>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<br>キャベツ・ホールコーン・人参・油・酢・砂糖・醤油<br>南瓜・玉ねぎ・パセリ・塩P・醤油・煮干し・スキムミルク・鶏がら | パン  | お茶<br>ごまじゃこおにぎり<br>(米・しらす・ごま・ゆかり)                |
| 木   | 3<br>17           | ヨーグルト         | 魚のマヨネーズ焼き<br>こぎつねサラダ<br>きのこのスープ      | 魚の切り身・塩P・油・マヨネーズ・卵・片栗粉・青のり<br>油揚げ・白菜・人参・ほうれん草・かつお節・ごま・酢・醤油・砂糖<br>エリンギ・しめじ茸・玉ねぎ・人参・葱・醤油・塩P・煮干し        | ごはん | 牛乳<br>りんご<br>せんべい                                |
| 金   | 18                | 牛乳<br>コーンフレーク | チキンカツ<br>添え(キャベツ・トマト)<br>里芋の味噌汁・いちご  | ささ身肉・塩P・小麦粉・卵・パン粉・油・ケチャップ・中濃ソース・みりん・砂糖<br>キャベツ・トマト<br>里芋・白菜・油揚げ・人参・味噌・煮干し いちご                        | ごはん | 牛乳<br>マカロニのあべかわ<br>(マカロニ・きな粉・砂糖・塩)               |
| 土   | 5<br>19           | 牛乳<br>クッキー    | 五目うどん<br>きゅうりのたたき漬け<br>果物            | うどん・鶏肉・卵・(乾)わかめ・人参・生しいたけ・葱・醤油・みりん・煮干し<br>胡瓜・ごま油・生姜・砂糖・酢・醤油・塩<br>バナナ                                  |     | 牛乳<br>クリームパン                                     |
| 誕生会 | 4                 | 飲むヨーグルト       | カツカレー<br>スパゲティサラダ・ブロッコリー<br>果物       | 玉葱・人参・じゃが芋・カレールー・ささみ・卵・小麦粉・パン粉・油<br>胡瓜・スパゲティ・人参・マヨネーズ・ハム/ブロッコリー<br>苺 /                               |     | 牛乳<br>きなこボーロ<br>チーズ                              |

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。

