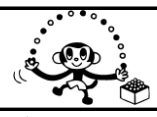
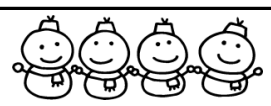
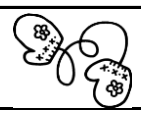
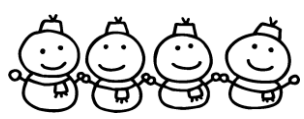
令和 4 年 2 月 献 立 表（ 5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組・2歳児うさぎ組 ） 桝辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	火	ごはん	米	牛乳	牛乳	589	農園のレモンを使って レモンケーキを作ります♪
		八宝菜	豚肉　玉葱　人参　白菜　小松菜　えび　たけのこ　コーン				
			中華だし　しょう油　みりん　酒　にんにく　生姜　片栗粉	ハニーレモンケーキ	ホットケーキmix　レモン汁		
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐　油揚げ　煮干し　昆布　合わせ味噌　かつおだし　かつお節　さばぶし		はちみつ　バター　卵	26.3	
2	水	ごはん	米	牛乳	牛乳	378	
		切り干し大根の煮物	切り干し大根　豚肉　人参　しめじ　こんにゃく　ひじき　じゃがいも　薩摩揚げ　グリンピース				
			砂糖　しょう油　みりん　酒　かつおだし	エントリー	☆　☆　☆		
		えのきと若布のすまし汁	えのき　若布　昆布　しょう油　みりん　酒　塩　かつおだし　かつお節　さばぶし	星食べよ		15.3	
3	木	ごはん	米	ミルク甘酒	米麹　牛乳　砂糖	419	
		いわしの天ぷら	いわし　小麦粉　塩　ベーキングパウダー　油				
		野菜炒め	きゃべつ　玉葱　人参　小松菜　もやし　ピーマン　黄パプリカ　ベーコン　しょう油　みりん　酒　塩	ソフトせんべい	☆　☆　☆		
		麩とかまぼこの味噌汁	麩　かまぼこ　煮干し　昆布　合わせ味噌　かつおだし　かつお節　さばぶし	プリッツ(ロースト味)		21.6	
4	金	他人丼	米　卵　豚肉　玉葱　人参　しめじ　三つ葉　薩摩揚げ　大豆	牛乳	牛乳	691	☆今月のお米☆ 小杉農園の**きぬひかり・ミルキークイーン**です♪
			砂糖　しょう油　みりん　酒　かつおだし				
		きゃべつとブロッコリーのナムル	きゃべつ　ブロッコリー　ちりめんじゃこ　ハム　ツナ　コーン　砂糖　しょう油　みりん　酒　酢　ゴマ油	フライドポテト	じゃがいも　塩　油		
		プルーン	プルーン	たべっ子どうぶつ	☆　☆　☆	24.3	
5	土	和風混ぜごはん	米　鶏肉　人参　しめじ　薩摩揚げ　かつおだし　しょう油　みりん　酒　塩	ジュース	りんごジュース	464	**家庭保育協力日**
		豚汁	豚肉　人参　白菜　大根　ごぼう　こんにゃく　油揚げ　豆腐　葱　煮干し　昆布　合わせ味噌　かつおだし　かつおぶし　さばぶし	お菓子	☆　☆　☆		
		ゼリー	ゼリー			16.0	
7	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	362	今月この地域の旬(たくさん出回りおいしく食べられる食材)は**水菜・菜の花・ブロッコリー・きゃべつ**です。給食のメニューにも取り入れているので、何が入っているか探してみてください
		白身魚のホイル焼き	カレイ　塩　玉葱　人参　もやし　コーン　マッシュルーム　菜の花				
			バター　ポン酢	みかん	みかん		
		若布と麩のすまし汁	若布　麩　昆布　しょう油　みりん　酒　塩　かつおだし　かつお節　さばぶし	ぽたぽた焼き	☆　☆　☆	23.6	
8	火	豚肉と大豆のカレー	米　玉葱　人参　じゃがいも　豚肉　大豆　りんご　バナナ	うさぎ組)牛乳	牛乳	588	
			スキムミルク　はちみつ　カレールゥ　コンソメ　ブイヨン				
		和風サラダ	きゃべつ　ブロッコリー　水菜　ひじき　ハム　ツナ　コーン　香りゴマドレッシング	おにぎりんせんべい	☆　☆　☆		
		幼児組)牛乳　うさぎ組)野菜ジュース	牛乳　野菜ジュース	きな粉せんべい		20.7	
9 発表会 リハーサル	水	きつねうどん	うどん　油揚げ　玉葱　人参　かつおだし　砂糖　しょう油　みりん　酒	牛乳	牛乳	469	ひまわり・つくし組 お弁当の日
		バナナ	バナナ	ぱりんこ	☆　☆　☆		
				白い風船		15.0	
10 発表会	木	発 表 会					
11	金	休 園（ 建国記念日 ）					
12	土	ウインナーピラフ	米　ポークビッツ　玉葱　人参　グリンピース　マッシュルーム　コーン	ジュース	りんごジュース	451	**家庭保育協力日**
			コンソメ　ブイヨン　塩				
		野菜スープ	白菜　豚肉　玉葱　コーン　コンソメ　ブイヨン　しょう油　みりん　酒　塩	お菓子	☆　☆　☆		
		チーズ	チーズ			15.6	
14	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	488	
		八宝菜	豚肉　玉葱　人参　白菜　小松菜　えび　たけのこ　コーン				
			中華だし　しょう油　みりん　酒　にんにく　生姜　片栗粉	バレンタインムース	☆　☆　☆		
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐　油揚げ　煮干し　昆布　合わせ味噌　かつおだし　かつお節　さばぶし	無限海老		24.9	
15	火	ごはん	米	牛乳	牛乳	378	
		切り干し大根の煮物	切り干し大根　豚肉　人参　しめじ　こんにゃく　ひじき　じゃがいも　薩摩揚げ　グリンピース				
			砂糖　しょう油　みりん　酒　かつおだし	エントリー	☆　☆　☆		
		えのきと若布のすまし汁	えのき　若布　昆布　しょう油　みりん　酒　塩　かつおだし　かつお節　さばぶし	星食べよ		15.3	
16	水	豚肉と野菜のスープスパゲティ	スパゲティ　豚肉　玉葱　人参　水菜　小松菜　コーン　マッシュルーム	牛乳	牛乳	673	
			コンソメ　ブイヨン　塩　しょう油　みりん　酒　片栗粉				
		お豆サラダ	大豆　ひよこ豆　レンズ豆　きゃべつ　ひじき　ツナ　コーン　フレンチドレッシング	源氏パイ	☆　☆　☆		
		レアチーズ	レアチーズ	プリッツ(サラダ味)		25.9	
17 誕生会	木	ごはん　緑黄色野菜ふりかけ	米　緑黄色野菜ふりかけ	ジュース	りんごジュース	626	ひまわり・つくし・たんぽぽ組は お部屋でおでんパーティを楽しみます♪
		おでんパーティ	厚揚げ　竹輪　卵　鶏肉　ウインナー　大根　こんにゃく				
			かつおだし　砂糖　しょう油　みりん　酒	お楽しみドーナツ	☆　☆　☆		
						31.7	
18	金	他人丼	米　卵　豚肉　玉葱　人参　しめじ　三つ葉　薩摩揚げ　大豆	牛乳	牛乳	691	
			砂糖　しょう油　みりん　酒　かつおだし				
		きゃべつとブロッコリーのナムル	きゃべつ　ブロッコリー　ちりめんじゃこ　ハム　ツナ　コーン　砂糖　しょう油　みりん　酒　酢　ゴマ油	フライドポテト	じゃがいも　塩　油		
		プルーン	プルーン	たべっ子どうぶつ	☆　☆　☆	24.3	
19	土	和風混ぜごはん	米　鶏肉　人参　しめじ　薩摩揚げ　かつおだし　しょう油　みりん　酒　塩	ジュース	りんごジュース	464	**家庭保育協力日**
		豚汁	豚肉　人参　白菜　大根　ごぼう　こんにゃく　油揚げ　豆腐　葱　煮干し　昆布　合わせ味噌　かつおだし　かつおぶし　さばぶし	お菓子	☆　☆　☆		
		ゼリー	ゼリー			16.0	
21	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	362	☆ひまわり2組クッキング☆ お部屋でどら焼きを作って食べます♪
		白身魚のホイル焼き	カレイ　塩　玉葱　人参　もやし　コーン　マッシュルーム　菜の花				
			バター　ポン酢	みかん	みかん		
		若布と麩のすまし汁	若布　麩　昆布　しょう油　みりん　酒　塩　かつおだし　かつお節　さばぶし	ぽたぽた焼き	☆　☆　☆	23.6	
22	火	豚肉と大豆のカレー	米　玉葱　人参　じゃがいも　豚肉　大豆　りんご　バナナ	うさぎ組)牛乳	牛乳	588	☆ひまわり1組クッキング☆ お部屋でどら焼きを作って食べます♪
			スキムミルク　はちみつ　カレールゥ　コンソメ　ブイヨン				
		和風サラダ	きゃべつ　ブロッコリー　水菜　ひじき　ハム　ツナ　コーン　香りゴマドレッシング	おにぎりんせんべい	☆　☆　☆		
		幼児組)牛乳　うさぎ組)野菜ジュース	牛乳　野菜ジュース	きな粉せんべい		20.7	
23	水	休 園（ 天皇誕生日 ）					
24	木	きつねうどん	うどん　油揚げ　玉葱　人参　かつおだし　砂糖　しょう油　みりん　酒	牛乳	牛乳	549	
		パンプキンサラダ	かぼちゃ　ブロッコリー　ハム　ツナ　マヨネーズ	ぱりんこ	☆　☆　☆		
		バナナ	バナナ	白い風船		17.7	
25	金	ごはん	米	牛乳	牛乳	474	
		ささみチーズカツ	ささみ　チーズ　パン粉　小麦粉　油				
		ブロッコリーのピクルス	ブロッコリー　赤パプリカ　酢　砂糖　塩　しょう油	焼き海老せんべい	☆　☆　☆		
		コンソメスープ	玉葱　人参　しめじ　白菜　ベーコン　コーン　コンソメ　ブイヨン　しょう油　みりん　酒　塩	バニラサンドウエハース		21.9	
26	土	ウインナーピラフ	米　ポークビッツ　玉葱　人参　グリンピース　マッシュルーム　コーン	ジュース	りんごジュース	451	**家庭保育協力日**
			コンソメ　ブイヨン　塩				
		野菜スープ	白菜　豚肉　玉葱　コーン　コンソメ　ブイヨン　しょう油　みりん　酒　塩	お菓子	☆　☆　☆		
		チーズ	チーズ			15.6	
28	月	豚肉と野菜のスープスパゲティ	スパゲティ　豚肉　玉葱　人参　水菜　小松菜　コーン　マッシュルーム	牛乳	牛乳	858	
			コンソメ　ブイヨン　塩　しょう油　みりん　酒　片栗粉				
		お豆サラダ	大豆　ひよこ豆　レンズ豆　きゃべつ　ひじき　ツナ　コーン　フレンチドレッシング	ピザトースト	食パン　ピザソース　チーズ　玉葱　ピーマン　ハム　コーン		
		レアチーズ	レアチーズ	プリッツ(サラダ味)	☆　☆　☆	35.2	
							サンプルはたんぽぽ組(3歳児)の分量です。うさぎ組はそれより少なめ、つくし・ひまわり組はそれより多めです。質問などは担