



# 2月献立予定表



みぞらこども園

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。  
・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)		熱とカになるもの	ぬや肉や骨になるもの	体の固さを整えるもの	調味料		
01 (木)	雑穀ごはん ★ほうれん草入りハンバーグ 揚げと千切り野菜の和え物 ベーコンと白菜のスープ	おかかいりこ ベジタブルゼリー	紫の野菜ジュース 牛乳 ★かぼちゃカップケーキ	米、小麦粉、砂糖、雑穀、パン粉、グラニュー糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、すし揚げ、無塩バター、すりごま、かつおパック	野菜ジュース、たまねぎ、ほうきさい、だいこん、きゅうり、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、アガー	ケチャップ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、パセリ粉、ナツメグ、こしょう		
02 (金)	麦ごはん 魚の韓国風煮 和風サラダ すりながし汁	果物	スポロン 牛乳 ☆ムーチィ	米、さつまいも、玉がいのも、白玉粉、押麦、油、砂糖	牛乳、さば、いか、いわし、きな粉、花かつお、白身魚	バナナ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、きゅうり、レタス、わかめ、ピーマン、パプリカ(黄)、にんじん、小ねぎ、しょうが、オレング	しょうゆ、酒、本みりん、酢、ウスターソース、コチュジャン、食塩、こしょう		
03 (土)	ごはん 牛肉とにんにくの芽の炒め物 いりおから まいたけのみそ汁	アップルゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、油	牛肉(肩ロース)、豚肉(もも)、味噌、おから、ちくわ(卵なし)、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、まいたけ、にんにくの芽、アガー、しいたけ、ねぎ	オイスターソース、酒、しょうゆ、おろしにんにく		
05 (月)	ごはん ソーセージと大豆のトマト煮 大根のなめたけ和え ごまいりこ	グレープゼリー	リンゴジュース 牛乳 ☆みそチーズトースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖	牛乳、ウインナー、鶏肉、だいたい水蒸パン、いりこ、ピザ用チーズ、ごま、味噌	ぶどう濃縮果汁、玉ねぎ、だいこん、きゅうり、トマト缶、にんじん、なめたけ、アガー、刻みのり	コンソメ、みりん、しょうゆ		
06 (火)	もち麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き 里芋と厚揚げの含め煮 ★コーンスープ	果物	野菜ジュース 牛乳 ★アーモンドスティック	米、小麦粉、サトイモ、グラニュー糖、押麦、油	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、脱脂粉乳、バター、アーモンドスライス、卵、花かつお	りんご、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん	みりん、薄口しょうゆ、コンソメ、パセリ粉		
07 (水)	★豆乳カレーうどん コールスローサラダ レバーの煮付け 果物		牛乳 牛乳 ☆昆布と炒り卵のおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏レバー、豚肉(肩ロース)、調整豆乳、すし揚げ、卵、脱脂粉乳、花かつお	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、ねぎ、しょうが	カレールウ、酢、みりん、酒、しょうゆ、カレー粉、パプリカ粉、食塩		
08 (木)	夕焼けごはん 牛肉のしぐれ煮 甘酢れんこん えのきスープ	いりこ パインゼリー	ぶどうジュース 牛乳 ★ごまドーナツ	米、小麦粉、粉糖、砂糖、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、ハム、黒ごま、ごま、脱脂粉乳、食べるいりこ	たまねぎ、にんじん、パイン缶、えのきたけ、れんこん、きゅうり、ごぼう、小ねぎ、アガー、しょうが	酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ		
09 (金)	麦ごはん ★魚のフライタルソース 小松菜とちくわのナムル レタススープ	果物	紫の野菜ジュース ★ブラマンジェ	米、パン粉、砂糖、マヨネーズ、押麦、コーンスターチ、小麦粉、油、ごま油	牛乳、白身魚、卵、ちくわ(卵なし)、脱脂粉乳、白身魚	ボンカン、たまねぎ、レタス、こまつな、いちじく、にんじん、もやし、レモン果汁	薄口しょうゆ、パセリ粉、こしょう		
10 (土)	ごはん 肉団子と白菜のスープ煮 白あえ ★卵焼き	ミックスゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、しらたき、片栗粉、はるさめ、砂糖、グラニュー糖	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、脱脂粉乳、ごま	ほうきさい、りんご濃縮果汁、たまねぎ、マンゴージュース、にんじん、ほうれん草、しいたけ、アガー、華のじき	しょうゆ、みりん、おろししょうが		
12 (月)	振替休日								
13 (火)	雑穀ごはん 牛肉のごまごま炒め ブロッコリーサラダ 春雨スープ	いりこ カルピスゼリー	オレンジジュース ヤクルト ★黒糖蒸しパン	米、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、雑穀、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛肉(肩ロース)、牛乳、カルピス、ごま、脱脂粉乳、食べるいりこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、アガー、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華スープ、おろしにんにく、食塩、こしょう		
14 (水)	もち麦ごはん 魚の梅みそ焼き ビーフンとえびのソテー 豆腐のいとこ汁	チーズ 果物	スポロン 牛乳 ☆チョコチップクッキー	米、小麦粉、ビーフン、グラニュー糖、押麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、魚、厚揚げ、バター、白みそ、しばえび、油揚げ、卵、花かつお	ゴールドキウイ、大根、玉ねぎ、梅肉、コーン缶、小ねぎ、にんじん、うめ干し、干しいたけ、オレング	酒、酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩		
15 (木)	和風スープパスタ 切干ともやしの和え物 青のりいりこ 果物		紫の野菜ジュース 牛乳 ☆ハートパイ	スパゲティ、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、ベーコン、食べるいりこ	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、人参、もやし、エリンギ、切り干しだいこん、ねぎ、きのり、オレング	しょうゆ、みりん、和風だし、コンソメ、おろしにんにく		
16 (金)	ハッピーランチデー		ぶどうジュース スポロン お菓子						

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)		熱とカになるもの	ぬや肉や骨になるもの	体の固さを整えるもの	調味料		
17 (土)	麦ごはん 手羽元のさっぱり煮 きんぴらごぼう ★ベジタブルチャウダー	果物	牛乳 N1ヨーグルト	米、系こんにゃく、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、鶏手羽元、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、バター、ごま	りんご、切りごぼう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん	酢、酒、コンソメ、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが		
19 (月)	ごはん ★かぼちゃサラダ 卵スープ	カニシユウマイ フルーツゼリー	野菜ジュース 牛乳 ☆かりんとう	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、油、黒砂糖	牛乳、だいたい水蒸缶詰、牛肉(肩ロース)、卵、脱脂粉乳、すりごま	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、青梗菜、もも缶、みかん缶、パイン缶、コーン缶、アガー	ケチャップ、ワイン(赤)、しょうゆ、おろしにんにく、酢、カレー粉、食塩、パプリカ粉、こしょう		
20 (火)	もち麦ごはん 鶏肉の唐揚げみぞれ和え フレンチサラダ 揚げと玉ねぎのみそ汁	いりこ 果物	リンゴジュース ヤクルト ☆ウーピーパイ	米、片栗粉、油、押麦、マーガリン、グラニュー糖、砂糖	鶏もも肉、味噌、牛乳、卵、いわし(煮干し)、油揚げ、食べるいりこ	キウイ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、大根、人参、りんご、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく、オレング	酢、酒、しょうゆ、食塩、こしょう		
21 (水)	ごはん ★魚の洋風焼き パンシースー 沢煮椀	黄色いゼリー	牛乳 牛乳 ☆どら焼き	米、ホットケーキ粉、はちみつ、はるさめ、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、魚、豚肉(ばら)、粗あん、卵、ハム、いわし(煮干し)、花かつお、脱脂粉乳、粉チーズ、白身魚	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、切りごぼう、しいたけ、にんじん、グリーンコーン缶、小ねぎ、ピーマン、アガー	酢、ケチャップ、酒、しょうゆ、こしょう、食塩		
22 (木)	麻婆あんかけラーメン いんげんのごま和え レバーの香味煮 果物		オレンジジュース 牛乳 ☆小松菜と梅のおにぎり	生中華めん、米、雑穀、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、豚ひき肉、なると、八丁味噌、ごま、すりごま	バナナ、いんげん、もやし、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、梅肉、人参、ピーマン、にんにく、しょうが、オレング	かつおだし汁、ラーメンスープ、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、トウ		
23 (金)	天皇誕生日								
24 (土)	ごはん 豚肉と白菜のしょうが炒め ほうれん草といかのナムル キャベツスープ	アーモンドいりこ オレンジゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、グラニュー糖、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、いか、食べるいりこ、アーモンドダイス	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、アガー、小ねぎ、しょうが	酒、コンソメ、中華だし、しょうゆ、みりん、こしょう、パセリ粉		
26 (月)	雑穀ごはん 牛肉と五目野菜の炒り煮 ★スパゲティサラダ 納豆汁	いりこ アセロラゼリー	スポロン 牛乳 ☆シュークリーム	米、マヨネーズ、板こんにゃく、小麦粉、雑穀、サラダ用スパゲティ、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、挽きわり納豆、卵、味噌、生クリーム、バター、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、いりこ	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、生わかめ、コーン缶、小ねぎ、アガー、きやんとんどう	酒、みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、食塩、ラム酒、こしょう		
27 (火)	麦ごはん ★鮭のグリーンソースがけ ウインナーソテー ワカメスープ	チーズ 果物	牛乳 牛乳 ☆豆腐磯辺焼き	米、白玉粉、押麦、マヨネーズ、油、油	牛乳、鮭、木綿豆腐、ウインナー、脱脂粉乳、白身魚、チーズ	りんご、たまねぎ、わかめ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、小ねぎ、焼きのり、レモン果汁	みりん、濃口しょうゆ、酒、こしょう		
28 (水)	ジュシー 鶏肉ときのこのバター醤油炒め コロコロマリネ ★さつまいものポタージュ	カレー粉いりこ マンゴーゼリー	ぶどうジュース 牛乳 ☆はちみつレモンケーキ	米、さつまいも、小麦粉、グラニュー糖、油、はちみつ、砂糖、マーガリン、油	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、無塩バター、脱脂粉乳、ハム、食べるいりこ、バター	マンゴージュース、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、エリンギ、しいたけ、えのきたけ、アガー、華のじき、レモン	酢、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、パセリ粉、カレー粉、こしょう、食塩		
29 (木)	★ミートドリア ひじきと系こんにゃくのサラダ オニオンスープ 果物		紫の野菜ジュース 牛乳 ☆ショコラ寒天	米、系こんにゃく、砂糖、小麦粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ、脱脂粉乳、バター、ハム、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、豆苗、華のじき、粉かんでん、トマト缶、オレング	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、しょうゆ、パセリ粉		

まんまる一おより  
今月はお弁当の日はありません。



## 大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。