

# 2月の献立表

令和2年度 一里山ひかり保育園

下痢・嘔吐が流行している為、献立が変更になっています。  
ご了承ください。

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	御飯 厚焼き卵 じゃが芋の煮物 豚汁	・米 ・卵 干し椎茸 人参 ねぎ 鶏ひき肉 ・じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん ・豚肉 大根 人参 里芋 ごぼう こんにゃく 油揚げ ねぎ ごま油	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 479kcal 以 576kcal
2	火	(節分の日) 混ぜご飯 かぼちゃのそぼろ煮 いわしのつみれ汁	・米 <b>かにかまぼこ ウインナー 枝豆 卵</b> ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・いわし 大根 ごぼう 人参 椎茸	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 <b>♪ぱりんこ</b>	未 485kcal 以 583kcal
3	水	御飯 チンジャオロース 春雨炒め 中華スープ	・米 ・牛肉 筍 人参 ピーマン ・春雨 白菜 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ ごま油 ・にら 人参 卵	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 478kcal 以 536kcal
4	木	御飯 ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 五目みそ汁	・米 ・ぶり ・れんこん ピーマン 人参 豚ひき肉 ・鶏肉 豆腐 人参 ごぼう ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 <b>バナナケーキ</b>	未 431kcal 以 525kcal
5	金	御飯 ☆エビフライ ジャーマンポテト オニオンスープ	・米 ・えび 卵 小麦粉 パン粉 ・じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚ひき肉 ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 あんかけうどん	未 443kcal 以 560kcal
6	土	御飯 鶏すき しらたきのきんぴら風 のっぺい汁	・米 ・鶏肉 しらたき ねぎ 豆腐 白菜 えのき茸 ・しらたき 人参 ごぼう ごま ごま油 ・里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 328kcal 以 394kcal
16	火	(伝統食 高知県) ★こうしめし ★ <b>鮭の塩焼き</b> ★ぐる煮 納豆と豆腐のみそ汁	・米 のり たくあん ちりめんじゃこ ・ <b>鮭</b> ・里芋 大根 人参 ごぼう さつまいも こんにゃく しめじ 絹さや ・納豆 豆腐 わかめ ねぎ 大根 卵	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 <b>みかんヨーグルト</b>	未 460kcal 以 562kcal

1月30日 調理室