

# 2月 献立表

月	火	水	木	金	土
 <p>《クッキング》</p> <p>19日…そら・たいよう</p> <p>28日…かぜ</p>   					<p>1</p> <p><b>野菜マーボー丼</b> 豚ミンチ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・塩麴・みそ・三温糖・しょうゆ・片栗粉・ごま油</p> <p><b>スープ</b> かぶ・キャベツ・しょうゆ・塩・コンソメ</p> <p><b>おにぎり りんご</b> かつお・しょうゆ</p>
<p>3 <b>節分</b></p> <p><b>巻き寿司</b> 豚ミンチ・畑菜・もやし・人参・三温糖・しょうゆ・塩・ゴマ油・焼のり</p> <p><b>焼きいわし</b> 開きいわし</p> <p><b>酢の物</b> ほうれん草・えのき・人参・すし酢・酢・しょうゆ</p> <p><b>みそ汁</b> 白菜・大根・みそ</p>	<p>4</p> <p><b>豚肉のカレー風味煮</b> 豚肉・玉ねぎ・カリフラワー・カレー粉・塩麴・みりん・しょうゆ</p> <p><b>粉ふき芋</b> じゃがいも・塩・パセリ粉</p> <p><b>ごぼうサラダ</b> ごぼう・春菊・人参・マヨドレ・しょうゆ・ごま</p> <p><b>スープ</b> 水菜・春雨・コーン・しょうゆ・塩・コンソメ</p>	<p>5</p> <p><b>鶏肉の梅みそ焼き</b> 鶏もも肉・梅肉・みそ・塩麴・みりん・しょうゆ</p> <p><b>切干大根煮</b> 切干大根・小松菜・人参・みりん・しょうゆ</p> <p><b>かつお和え</b> れんこん・キャベツ・玉ねぎ・かつお・しょうゆ</p> <p><b>清汁</b> 長芋・白ねぎ・とろろ昆布・しょうゆ・塩</p>	<p>6</p> <p><b>白身魚の生姜焼き</b> 白身魚・生姜・酒・みりん・しょうゆ</p> <p><b>里芋のきのこあん</b> 里芋・しめじ・えのき・みりん・しょうゆ・片栗粉</p> <p><b>ゆず風味和え</b> チンゲン菜・白菜・人参・ゆず・三温糖・しょうゆ</p> <p><b>みそ汁</b> かぶ・人参・油揚げ・みそ</p>	<p>7</p> <p><b>鶏肉の玉ねぎソース</b> 鶏もも肉・塩麴・玉ねぎ・酒・みりん・三温糖・酢・しょうゆ・片栗粉</p> <p><b>さつまいものきんぴら</b> さつまいも・つきこんにやく・三温糖・しょうゆ・ごま油</p> <p><b>ツナマヨサラダ</b> 畑菜・もやし・人参・ツナ・マヨドレ・しょうゆ</p> <p><b>スープ</b> キャベツ・れんこん・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ</p>	<p>8</p> <p><b>けんちんうどん</b> 豚肉・大根・人参・白ねぎ・乾麺・塩麴・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・油</p> <p><b>ごま和え</b> ほうれん草・玉ねぎ・人参・ごま・しょうゆ</p>
<p>鬼蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・三温糖・BP・豆乳・さつまいも</p>	<p>食パン 牛乳 食パン・ジャム</p>	<p>シリアルパー りんご 牛乳 コーンフレーク・オートミール・三温糖・油・水・小麦粉</p>	<p>おにぎり ポンカン チーズ 昆布・ごま・三温糖・みりん・しょうゆ・酢</p>	<p>抹茶ういろう 牛乳 抹茶・米粉・上新粉・三温糖・水</p>	<p>おにぎり りんご ゆかり粉</p>
<p>10</p> <p><b>炊き込みごはん</b> ごぼう・人参・鶏ミンチ・みりん・しょうゆ</p> <p><b>白身魚のオーロラ焼き</b> 白身魚・塩麴・三温糖・マヨドレ・ケチャップ</p> <p><b>かつお和え</b> 小松菜・かぶ・人参・かつお・しょうゆ</p> <p><b>清汁</b> 白菜・もずく・みつば・しょうゆ・塩</p>	<p>11 <b>建国記念日</b></p> 	<p>12</p> <p><b>糸こんにやくのチャプチェ風</b> 豚肉・糸こんにやく・ねぎ・人参・しめじ・酒・三温糖・しょうゆ・ごま・油</p> <p><b>大根のツナ煮</b> 大根・ツナ・みりん・しょうゆ・片栗粉</p> <p><b>香り和え</b> 春菊・ほうれん草・キャベツ・人参・しょうゆ・ごま油</p> <p><b>スープ</b> 豆腐・もやし・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ</p>	<p>13</p> <p><b>鯖の竜田焼き</b> 鯖・生姜・塩麴・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉</p> <p><b>煮浸し</b> 白菜・小松菜・油揚げ・三温糖・しょうゆ</p> <p><b>さつまいもと金時豆のサラダ</b> さつまいも・金時豆・カリフラワー・マヨドレ・しょうゆ</p> <p><b>みそ汁</b> ごぼう・なめこ・みそ</p>	<p>14</p> <p><b>さっぱりチキン</b> 鶏手羽元・三温糖・しょうゆ・黒酢・みりん・酒・片栗粉</p> <p><b>れんこん炒め</b> れんこん・人参・三温糖・しょうゆ・油</p> <p><b>ブロッコリーのしらす和え</b> ブロッコリー・コーン・ちりめんじゃこ・しょうゆ</p> <p><b>スープ</b> 水菜・玉ねぎ・人参・しょうゆ・塩・コンソメ</p>	<p>15</p> <p><b>甘辛炒め丼</b> 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・人参・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・油</p> <p><b>清汁</b> チンゲン菜・大根・しょうゆ・塩</p>
<p>17</p> <p><b>ひじきごはん</b> ひじき・しめじ・人参・みりん・しょうゆ</p> <p><b>鶏肉のみそ焼き</b> 鶏もも肉・みそ・塩麴・酒・みりん・しょうゆ</p> <p><b>切干大根の中華和え</b> 切干大根・水菜・人参・すし酢・酢・しょうゆ・ごま油・ごま</p> <p><b>清汁</b> もやし・さつまいも・豆苗・しょうゆ・塩</p>	<p>18</p> <p><b>白身魚の磯辺焼き</b> 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・青のり・片栗粉</p> <p><b>かぶ煮</b> かぶ・かぶ菜・みりん・しょうゆ・片栗粉</p> <p><b>春雨サラダ</b> ほうれん草・人参・春雨・マヨドレ・しょうゆ</p> <p><b>かす汁</b> 豚肉・板こんにやく・ごぼう・人参・ねぎ・酒粕・みそ</p>	<p>19</p> <p><b>ポークチャップ</b> 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・オリーブ油</p> <p><b>じゃがいものチーズ焼き</b> じゃがいも・とろけるチーズ</p> <p><b>酢の物</b> 小松菜・白菜・人参・すし酢・酢・しょうゆ</p> <p><b>スープ</b> 大根・キャベツ・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ</p>	<p>20 <b>たいよう お弁当</b></p> <p><b>鶏肉の香り焼き</b> 鶏もも肉・かぼす果汁・酒・みりん・しょうゆ</p> <p><b>チンゲン菜のとろみ炒め</b> チンゲン菜・もやし・塩麴・三温糖・しょうゆ・ごま油・片栗粉</p> <p><b>れんこんの梅和え</b> れんこん・人参・コーン・梅肉・しょうゆ</p> <p><b>みそ汁</b> 里芋・えのき・玉ねぎ・みそ</p>	<p>21 <b>お誕生会</b></p> <p><b>おすし</b> かんぴょう・高野豆腐・人参・ちりめんじゃこ・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢</p> <p><b>タルタルサーモン</b> 鮭・玉ねぎ・パセリ・生姜・酒・みりん・マヨドレ・しょうゆ・塩・片栗粉</p> <p><b>ごま和え</b> さつまいも・ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ</p> <p><b>かきたま汁</b> 卵・あおさ・しょうゆ・塩・片栗粉</p>	<p>22</p> <p><b>みそ煮込みうどん</b> 豚肉・玉ねぎ・白菜・白ねぎ・しめじ・乾麺・八丁みそ・みそ・みりん・三温糖・しょうゆ</p> <p><b>かつお和え</b> 小松菜・人参・昆布・かつお・しょうゆ</p>
<p>24 <b>振替休日</b></p>	<p>25</p> <p><b>鶏肉のマーマレード焼き</b> 鶏もも肉・塩麴・マーマレード・しょうゆ</p> <p><b>根菜のバルサミコ炒め</b> 里芋・れんこん・酒・バルサミコ酢・しょうゆ・オリーブ油</p> <p><b>ごまマヨサラダ</b> 菜の花・ほうれん草・人参・マヨドレ・しょうゆ・ごま</p> <p><b>白みそスープ</b> かぶ・白菜・白みそ・コンソメ・塩</p>	<p>26</p> <p><b>さわらの生姜煮</b> さわら・生姜・三温糖・酒・みりん・しょうゆ</p> <p><b>あらめの梅煮</b> あらめ・えのき・梅肉・しょうゆ</p> <p><b>納豆和え</b> ひきわり納豆・チンゲン菜・キャベツ・人参・かつお・しょうゆ</p> <p><b>みそ汁</b> じゃがいも・ごぼう・玉ねぎ・みそ</p>	<p>27</p> <p><b>豚肉の黒酢炒め</b> 豚肉・ブロッコリー・玉ねぎ・黒酢・三温糖・しょうゆ・片栗粉</p> <p><b>さつまいものシナモン焼き</b> さつまいも・塩麴・シナモン</p> <p><b>わかめの和え物</b> わかめ・白菜・水菜・人参・ごま油・三温糖・しょうゆ</p> <p><b>スープ</b> もやし・白ねぎ・コーン・しょうゆ・塩・コンソメ</p>	<p>28</p> <p><b>白身魚のカレー風味焼き</b> 白身魚・塩麴・酒・みりん・しょうゆ・カレー粉・片栗粉</p> <p><b>厚揚げのケチャップ炒め</b> 厚揚げ・玉ねぎ・しめじ・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・油</p> <p><b>長芋の磯辺和え</b> 長芋・小松菜・人参・焼きのり・しょうゆ</p> <p><b>清汁</b> 大根・しる菜・とろろ昆布・しょうゆ・塩</p>	<p>29</p> <p><b>中華丼</b> 豚肉・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜・人参・塩麴・三温糖・しょうゆ・片栗粉・ごま油</p> <p><b>スープ</b> れんこん・さつまいも・しょうゆ・塩・コンソメ</p>
<p>乳児の朝おやつ</p>	<p>月 牛乳・せんべい</p> <p>火 牛乳・クラッカー</p> <p>水 牛乳・野菜バー</p> <p>木 牛乳・せんべい</p> <p>金 牛乳・クラッカー</p> <p>土 牛乳・せんべい</p>	<p>小豆スコーン りんご 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・塩・油・豆乳・甘納豆</p>	<p>おにぎり いよかん チーズ 鮭フレーク・塩・ごま</p>	<p>もちりぱん 牛乳 ホットケーキミックス・白玉粉・牛乳・チーズ</p>	<p>おにぎり りんご かつお・しょうゆ</p>

