

2月 予定献立

2023年

(やまいもアレルギー児用・以上児版)

(No.1)

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
1	水	キャベツのみそスープ煮 ゴボウサラダ フルーツ		厚揚げ・ウィンナー・みそ ツナ・みそ	コンソメ・植物油 マヨネーズ・ごま	キャベツ・人参・玉ねぎ・ニンニク ごぼう・コーン・きゅうり
			麦茶 ふもち	鶏卵	強力粉・黒糖	フルーツ
2	木	魚の黄金焼 焼き豚サラダ 白菜のスープ フルーツ		鮭・鶏卵 焼き豚	マヨネーズ 植物油 ごま油・砂糖	人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン
			牛乳 ロールケーキ	ベーコン 牛乳	コンソメ ロールケーキ	白菜・ フルーツ
3	金	オニバーグ 菜の花和え 野菜スープ フルーツ		豆腐・豚ひき・牛ひき・ツナ・みそ 魚肉ソーセージ	植物油・パスタ・マヨネーズ・ごま 上新粉・片栗粉・餃子の皮	長ネギ・きゅうり・人参・グリーンピース ほうれん草・コーン
			牛乳 鬼まんじゅう	牛乳	コンソメ さつま芋・ホットケーキミックス	キャベツ・かぶ・人参 フルーツ
4	土	コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ		コーンクリームフライ ポテトサラダ		
				牛乳		フルーツ
6	月	肉じゃが レーズンサラダ ヤクルト		牛もも	じゃが芋・植物油・糸コン・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・リンゴ・レーズン
			牛乳 カップケーキ	ヤクルト・牛乳 チーズ	ホットケーキミックス・バター	
7	火	焼き魚 おひたし 呉汁 フルーツ		フリ 削り節		ほうれん草・もやし・人参
			牛乳 あべかわマカロニ	大豆・厚揚げ・みそ 牛乳・きなこ	マカロニ・砂糖	大根・長ネギ フルーツ
8	水	大豆五目煮 華風サラダ すまし汁 フルーツ		大豆・鶏ムネ肉 うす揚げ	角コン・植物油・砂糖 ごま油・砂糖	大根・人参・ごぼう・しいたけ 白菜・きゅうり・人参
			牛乳 ピザトースト	豆腐・ 牛乳・ベーコン チーズ	食パン	えのき・長ネギ フルーツ・ピーマン・ケチャップ
9	木	サンマのかば焼き ごま酢和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ		サンマ	砂糖・植物油・片栗粉 ごま・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参 白菜・しいたけ
			麦茶 ごまだれだんご	厚揚げ・みそ みそ	白玉粉・上新粉・ゴマ・砂糖	フルーツ
10	金	豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ フルーツ		豚もも・豆腐 ハム	植物油・糸コン・砂糖 はるさめ・マヨネーズ・砂糖	人参・玉ねぎ きゅうり・コーン
			牛乳 せんべい	牛乳		フルーツ
11	土	建国記念の日				
13	月	ほうれん草の牛乳スープ ひじきドレッシングサラダ 小女子佃煮 ヤクルト		豚ひき・牛乳・スキムミルク ハム	バター・パスタ・コンソメ・片栗粉・ 植物油・砂糖	ほうれん草・玉ねぎ ひじき・キャベツ・きゅうり・人参
			牛乳 ジャムサンド	小女子 牛乳 ヤクルト	植物油・砂糖・ごま 食パン	フルーツ・いちごジャム
14	火	サバのみそ煮 ごま和え 白菜とうす揚げのみそ汁 フルーツ		サバ・みそ	砂糖 ごま・砂糖	生姜 ほうれん草・人参・もやし 白菜
			牛乳 ミニドック	みそ・うす揚げ 牛乳・ウィンナー	ホットケーキミックス・	フルーツ
15	水	イタリアンフライ えのきとツナのおろし和え ポバイスープ フルーツ		鶏むね・粉チーズ ツナ	小麦粉・パン粉・植物油	パセリ 大根・えのき・水菜
			牛乳 蒸しカステラ	ベーコン 牛乳	コンソメ ホットケーキミックス・砂糖・バター	ほうれん草・マッシュルーム フルーツ レーズン
16	木	おでん ハムマリネ ふりかけ フルーツ		ちくわ・厚揚げ・ウィンナー・※はんぺんなし ハム	植物油・砂糖	大根・ キャベツ・きゅうり・人参
			麦茶 ヨーグルトケーキ	ヨーグルト・生クリーム・ゼラチン	パンロール・砂糖	フルーツ

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
17	金	魚のマヨネーズ焼き ひじき煮 かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	牛乳 さつま芋かりんとう	タラ 大豆・うす揚げ・ちくわ 厚揚げ・みそ 牛乳	マヨネーズ 植物油・砂糖 サツマイモ・植物油・砂糖	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ ひじき・人参 かぶ フルーツ
18	土	かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ		かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳		フルーツ
20	月	すき焼き風煮 三色ナムル ヤクルト	牛乳 クッキー	牛もも・焼き豆腐 ヤクルト・牛乳	糸コン・砂糖・植物油 ごま油・砂糖 小麦粉・砂糖・マーガリン	白菜・春菊・えのき・長ネギ ほうれん草・人参・もやし
21	火	エビピラフ 中華風サラダ 野菜とベーコンのスープ みかんゼリー	ショア	ムキエビ チーズ 焼き豚 ベーコン ショア	精白米・コンソメ ごま油・砂糖 春雨 コンソメ・	玉ねぎ・人参・マッシュルーム きゅうり・コーン キャベツ・かぶ・パセリ
22	水	魚の竜田揚げ ほうれん草の庄内麩和え 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	赤魚 削り節 うす揚げ・みそ 牛乳	植物油・片栗粉 ごま・庄内麩・砂糖 ホットケーキミックス・砂糖	ほうれん草・キャベツ・ 大根 フルーツ
23	木	天皇誕生日				
24	金	カレーライス(ポーク) 大根サラダ 牛乳 フルーツ	桃缶ヨーグルトかけ	豚肉・スキムミルク ハム 牛乳 ヨーグルト	じゃが芋・カレールー・植物油 砂糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・きゅうり フルーツ・黄桃缶
25	土	挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ		挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳		フルーツ
27	月	肉豆腐 ミックスサラダ ポパイ納豆 フルーツ	麦茶 パウンドケーキ	牛もも・豆腐 納豆 牛乳・鶏卵	植物油・砂糖・片栗粉 植物油・ 小麦粉・砂糖・バター	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・リンゴ・コーン ほうれん草 フルーツ
28	火	魚フライ 野菜とコーンの玉子炒め 中華スープ フルーツ	牛乳 ツナサンド	カラスカレイ 鶏卵 ササミ 牛乳・ツナ	小麦粉・パン粉・植物油 コンソメ・片栗粉・砂糖・ 春雨・ごま油 食パン・マーガリン・	白菜・しめじ・人参・コーン しいたけ・長ネギ・たけのこ フルーツ