

2018年

2月
こんだて表

ひかりのご保育園

日	曜日	献立名	おやつ	力と熱となる食べ物	身体を大きくしたり丈夫にしたりする食べ物	身体の調子を調える食べ物
1	木	納豆ご飯、野菜炒め、みかん	クッキー、牛乳	米、油、小麦粉	卵、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、みかん
2	金	炊込みご飯、ミネストローネ、ヨーグルト	麦菓子、牛乳	米、油	ベーコン、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋
3	土	ジューシー		米	卵	人参、ねぎ
5	月	焼そば、スープ	ふりかけおにぎり、牛乳	米、小麦粉	卵、ベーコン	人参、玉ねぎ、キャベツ
6	火	親子丼、オレンジ	芋煮 牛乳	米、油	鶏肉、牛乳、卵	人参、玉ねぎ、しめじ、サツマイモ
7	水	麻婆豆腐、りんご	ジャムパン、牛乳	米	豆腐、わかめ、合挽き肉	玉ねぎ、人参、りんご
8	木	ゆし豆腐汁、炊込ご飯、みかん	ホットケーキ、牛乳	米	豆腐、わかめ、牛乳	ねぎ、人参、じめじ
9	金	オムライス、ヨーグルト	コーンフレーク、牛乳	米、油	牛乳、卵	人参、玉葱、レタス
10	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
13	火	切干大根炒め、わかめの味噌汁、バナナ	コーンフレーク、牛乳	米、油	油揚げ、牛乳	切干大根、人参、玉ねぎ、バナナ
14	水	お誕生会カレーチョコケーキ	ケーキ、牛乳	米	鶏肉、牛乳	たまねぎ、人参、じゃがいも
15	木	チキンライス、味噌汁、みかん	せんべい牛乳	米、油	鶏肉、豆腐、わかめ	人参、玉葱、みかん
16	金	ひじき炒め、わかめの味噌汁、いちご	クッキー、牛乳	米、油	油揚げ、卵	ひじき、人参、玉ねぎ、いちご
17	土	ジューシー		米	卵	人参、ねぎ
19	月	ビビンバ丼、オレンジ	ジャムパン、牛乳	米、ごま油、小麦粉	牛乳、合挽肉、卵	人参、じゃが芋、ほうれん草、オレンジ
20	火	スパゲティミートソース、ヨーグルト	ふりかけおにぎり、牛乳	米、小麦粉、油	合挽き肉、牛乳	人参、玉ねぎ、青菜
21	水	野菜炒め、味噌汁、りんご	炊飯器ケーキ、牛乳	米、油	豆腐、牛乳、ベーコン	もやし、人参、たまねぎ、小松菜、りんご
22	木	とん汁、バナナ	かぼちゃホットケーキ、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	大根、人参、舞茸
23	金	肉じゃが、たんかん	ぜんざい、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	人参、玉ねぎ、しい茸
24	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
26	月	人参しりしり、スープ、りんご	クッキー、牛乳	米、麦、油	ウインナー、卵	しめじ、人参、玉ねぎ、りんご
27	火	沖縄そば、バナナ	鮭おにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	たまご、ちくわ、牛乳	ねぎ、人参、バナナ
28	水	お弁当会(お楽しみ会)			牛乳	

材料等の都合により献立を変更する場合があります。