

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

2014年 ぶどうの木保育園

2月の献立

※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。

和食文化がユネスコの世界遺産に登録

栄養バランスに優れた健康的な食事。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは

理想的で栄養バランスがいいとされています。

さらに、日本の食文化は行事を通して家族や



1 カレーピラフ
豚肉と白菜のスープ
リヨネーズポテト

【赤】 鶏ひき肉,豚肩,ベーコン,豆乳
【黄】 精白米,じゃがいも
【緑】 人参,玉ねぎ,ピーマン,コーン,白菜
バナナ

ゲンキミルク * お弁当会



ゲンキミルク * カステラ

3 麦ご飯
豚汁
ふ炒め
スティックキュウリ
福豆

【赤】 豚肉,油揚げ,ベーコン,
【黄】 精白米,押麦,さといも
【緑】 大根,ごぼう,根深ねぎ,人参,モヤシ
キャベツ,きゅうり

EM牛乳 * ドーナツ

4 あわご飯
野菜スープ
チキンママレード煮
ひじき炒め
プチトマト

【赤】 ハム,鶏手羽,豚肉,
【黄】 精白米,春雨
【緑】 白菜,コーン,ひじき,人参,ブロッコリー,
トマト

麦茶 * 焼きそば

5 あわご飯
もずくスープ
さばの味噌煮
野菜炒め
みかん

【赤】 沖縄豆腐,さば,ベーコン
【黄】 精白米,あわ
【緑】 沖縄もずく,ねぎ,しょうが,春菊,にんじん
もやし,みかん

ゲンキミルク * 米粉ガトーショコラ

6 麦ご飯
みそ汁
豆腐チャンプルー
カレー風味サラダ
バナナ

【赤】 油揚げ,沖縄豆腐,豚モモ,
【黄】 精白米,押麦
【緑】 冬瓜,にんじん,ひじき,ピーマン,キャベツ
もやし,きゅうり,バナナ

ゲンキミルク * サターアツガギ

7 ほうれん草ロール
クラムチャウダー
キャベツサラダ
バナナ

【赤】 ベーコン,あさり,牛乳,クリーム
【黄】 ほうれん草ロール,じゃがいも,さつまいも
【緑】 たまねぎ,セロリ,キャベツ,きゅうり,人参
コーン,バナナ

ゲンキミルク * 焼き芋

10 麦ご飯
コーンクリームスープ
マーボー豆腐
マカロニサラダ
みかん

【赤】 沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,竹輪
【黄】 精白米,押麦,春雨,マカロニ
【緑】 コーン,人参,しいたけ,玉ねぎ,にら
きゅうり,みかん

EM牛乳 * たんならあくる

11 
建国記念日<休園>

12 きのごスパゲティ
アース汁
粉ふきいも
ミニゼリー

【赤】 いか,鶏ひき肉,沖縄豆腐
【黄】 スパゲティ麺,じゃがいも
【緑】 人参,玉ねぎ,しいたけ,しめじ,ピーマン
あおさ

麦茶 * おにぎり

13 あわご飯
中身汁
からし菜チャンプルー
かぼちゃ含め煮
みかん

【赤】 豚肩,沖縄豆腐,ツナ缶
【黄】 精白米,こんにゃく,さつまいも
【緑】 しいたけ,からし菜,にんじん,かぼちゃ
みかん

ゲンキミルク * スポンジケーキ

14 麦ご飯
ハヤシライス
もずくの酢の物
バナナ

【赤】 牛肉,鶏レバー
【黄】 精白米,押麦,じゃがいも
【緑】 玉ねぎ,にんじん,ピーマン,沖縄もずく
きゅうり,バナナ

ゲンキミルク * シリアル

15 野菜そば
大豆サラダ
型抜きチーズ

【赤】 豚肩,かまぼこ,大豆,チーズ
【黄】 沖縄そば,
【緑】 にんじん,キャベツ,もやし,トマト
きゅうり,ひじき

麦茶 * かるかん・小アジ燻製

17 麦ご飯
みそ汁
生揚げのそぼろ煮
ごぼうサラダ
みかん

【赤】 豚ひき肉,生揚げ,ツナ缶,サヤインゲン
【黄】 精白米,押麦,春雨
【緑】 小松菜,しめじ,にんじん,ごぼう,きゅうり
コーン,みかん

EM牛乳 * ホットケーキ

18 グリーンピースご飯
もずくスープ
白身魚のカレー揚げ
野菜炒め
パイン缶

【赤】 沖縄豆腐,豚ひき肉,グリーンピース
【黄】 精白米
【緑】 沖縄もずく,にんじん,もやし,ブロッコリー
パイン缶

ゲンキミルク * 誕生会ケーキ

19 あわご飯
そば汁
クープイリチー
人参シリシリ
みかん

【赤】 かまぼこ,豚肉,しらす
【黄】 精白米,あわ,沖縄そば,こんにゃく
【緑】 からし菜,昆布,しいたけ,にんじん,ねぎ
みかん

ゲンキミルク * シューサタルト

20 ご飯
みそ汁
三色そぼろ
粉ふきいも
みかん

【赤】 鶏ひき肉,鶏レバー
【黄】 精白米,じゃがいも
【緑】 大根,わかめ,からし菜,みかん

ゲンキミルク * クッキー

21 麦ご飯
ベジタブルカレー
フルーツサラダ

【赤】 豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト
【黄】 精白米,押麦,じゃがいも
【緑】 かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ

ゲンキミルク * クリームパン

22 麦ご飯
みそ汁
もずく丼
ごぼうサラダ
チーズ

【赤】 生揚げ,豚ひき肉,卵,マヨネーズ,チーズ
【黄】 精白米,押麦
【緑】 沖縄もずく,人参,赤・青ピーマン
ごぼう,きゅうり,コーン

野草ジュース * 焼き芋

24 あわご飯
みそ汁
肉じゃが
マカロニサラダ
みかん

【赤】 牛肉,グリーンピース,竹輪,
【黄】 精白米,じゃがいも,マカロニ
【緑】 ほうれん草,たまねぎ,にんじん,きゅうり
みかん

EM牛乳 * くずもち

25 あわご飯
そうめん汁
鮭のマヨネーズ焼き
野菜炒め
みかん

【赤】 鮭,豚肉,豆腐
【黄】 精白米,あわ,そうめん
【緑】 しめじ,玉ねぎ,人参,キャベツ,もやし
ひじき,みかん

ソフール * 焼きイカ

26 麦ご飯
みそ汁
ごぼう入りつくね
ナムル
バナナ

【赤】 鶏ひき肉,鶏レバー,沖縄豆腐,鶏ささみ
【黄】 精白米,押麦
【緑】 冬瓜,わかめ,ごぼう,人参,ほうれん草
大豆,もやし,きゅうり,バナナ

ゲンキミルク * ラスク

27 あわご飯
豚肉としいたけのお汁
レバーの炒め物
かぼちゃサラダ
みかん

【赤】 豚肉,豚レバー,
【黄】 精白米,じゃがいも
【緑】 しいたけ,小松菜,人参,玉ねぎ,もやし
かぼちゃ,きゅうり,みかん

ゲンキミルク * 野菜天ぷら

28 ご飯
かぼちゃと豆のシチュー
もずくの酢の物

【赤】 鶏むね,大豆,グリーンピース,クリーム
【黄】 精白米,
【緑】 かぼちゃ,人参,玉ねぎ,もずく,きゅうり,バナナ

ゲンキミルク * かりんとう・バナナ

