

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。

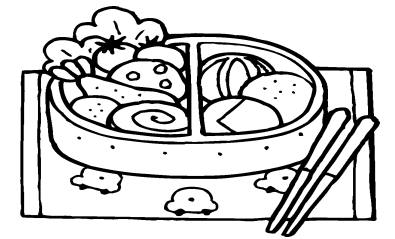
さらに、日本の食文化は行事を通して家族や



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	8	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										
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	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	17	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 * ツーサータルト	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 野菜ジュース * 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,鮭,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	23	Love										