

月

火

水

木

金

土

2015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。



インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう。
 子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万が一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がお勧めです。

2	ふりかけごはん みそ汁(もやし・わかめ) 炒り豆腐 大根ときゅうりの和え物 みかん	3	あわご飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 福豆	4	麦ご飯 すまし汁(ツグ みつば) トンカツ ほうれん草と人参の白和え バナナ	5	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) チンジャオロース ポテトサラダ たんかん	6	あわご飯 根菜カレー キャベツサラダ	7	麦ご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) ポークビーンズ みかん
【赤】 卵,沖縄豆腐,鶏ひき肉,EM牛乳 【黄】 精白米,おし麦,こんにゃく,三温糖,砂糖, 【緑】 もやし,わかめ,しいたけ,にんじん,玉ねぎ,きゅうり,大根,みかん	【赤】 ベにぎ,豚ひき肉 【黄】 精白米,じゃがいも,砂糖 【緑】 しめじ,玉ねぎ,わかめ,にんじん,もやし,ブロッコリー	【赤】 卵,豚ヒ,沖縄豆腐,グツ汁, 【黄】 精白米,おし麦,ごま,砂糖,三温糖, 【緑】 しめじ,えのき,みつば,ほうれん草,にんじん,ひじき,バナナ	【赤】 油揚げ,豚肉,ハム,豆乳 【黄】 精白米,砂糖,ごま油,じゃがいも 【緑】 大根,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン,たんかん	【赤】 鶏肉,鶏レバー,ゲンキミルク 【黄】 精白米,さつま芋,カレー油,バター,砂糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,キャベツ,みかん	【赤】 大豆,豚ひき肉,豚レバー 【黄】 胚芽米,おし麦,スパゲティ麺,砂糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,コーン,温州みかん						
EM牛乳 * カステラ	ゲンキミルク*節分ミックスあられ	ゲンキミルク*オートミールクッキー	まめびよ * バナナカップケーキ	ゲンキミルク * ポテトフライ	カップアイス * クラッカー						
9	麦ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) ごぼうと牛肉のみそ煮 野菜炒め ブルー	10	五目ご飯 もずくスープ 松風焼き きゅうりとみかんの和え物 チーズでカルシウム	11	建国記念の日 	12	あずきご飯 豚汁 クービイリチー かぼちゃサラダ みかん	13	ロールパン クラムチャウダー トマトサラダ いちご	14	野菜そば かぼちゃ含め煮 型抜きチーズ
【赤】 牛もも,豚ひき肉,EM牛乳 【黄】 精白米,おし麦,こんにゃく,三温糖 【緑】 もやし,わかめ,ごぼう,にんじん,ブロッコリー,ブルー	【赤】 油揚げ,沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏レバー 【黄】 精白米,こんにゃく,ごま,砂糖,うどん 【緑】 にんじん,ごぼう,しいたけ,沖縄もずく,玉ねぎ,きゅうり,みかん	【赤】 豚肉,油揚げ,豚肉 【黄】 もち米,さといも,こんにゃく,じゃが芋, 【緑】 大根,ごぼう,根深ねぎ,昆布,しいたけ,にんじん,かぼちゃ,きゅうり,みかん,	【赤】 豚肉,油揚げ,豚肉 【黄】 もち米,さといも,こんにゃく,じゃが芋, 【緑】 大根,ごぼう,根深ねぎ,昆布,しいたけ,にんじん,かぼちゃ,きゅうり,みかん,	【赤】 ベーコンあさり,クリーム,グツ汁, 【黄】 ロールパン,じゃが芋,バター,三温糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,セロリー,トマト,きゅうり,ひじき,コーン,いちご	【赤】 豚かた,カマボコ,チーズ,グツ汁, 【黄】 沖縄そば,黒砂糖,ごま 【緑】 にんじん,キャベツ,もやし,かぼちゃ,きゅうり,ひじき,コーン,いちご						
EM牛乳 * メロンパン	ゲンキミルク * スコーン	ミルージュ * ミニドック	ゲンキミルク*プリンアラモード	ゲンキミルク * 黒棒・焼きイカ							
16	あわご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) ジャンボオムレツ 人参シリシリ パイ	17	お誕生会/お弁当会 	18	スパゲティミートソース コーンスープ ブロッコリーソーテー シークアサーゼリー	19	クファージュシー そうめん汁 卵焼き(ハム・ピーマン) きゅうりの和え物 バナナ	20	麦ご飯 クリームシチュー もずく酢	21	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) からし菜チャンプルー かぼちゃと豚肉のうま煮 オレンジ
【赤】 卵,生揚げ,ベーコン,しらす,EM牛乳 【黄】 精白米,じゃが芋,ごま油,砂糖 【緑】 葉ねぎ,わかめ,ピーマン,にんじん,パイ缶	【赤】 豚ひき肉,豚レバー,チーズ,ツナ缶 【黄】 スパゲティ麺,バター,精白米,三温糖 【緑】 にんじん,玉ねぎ,しいたけ,コーン,セロリー,ブロッコリー	【赤】 豚肉,卵,ハム,グツ汁, 【黄】 精白米,そうめん,三温糖,ごま 【緑】 にんじん,昆布,ねぎ,ピーマン,きゅうり,梅干し,バナナ	【赤】 豚肉,卵,ハム,グツ汁, 【黄】 精白米,そうめん,三温糖,ごま 【緑】 にんじん,昆布,ねぎ,ピーマン,きゅうり,梅干し,バナナ	【赤】 鶏肉,クリーム,牛乳 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋,砂糖,パン 【緑】 にんじん,玉ねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,沖縄もずく,きゅうり,みかん	【赤】 沖縄豆腐,ツナ缶,豚かた,さやいんげん 【黄】 精白米,バター,砂糖 【緑】 もやし,わかめ,からし菜,にんじん,かぼちゃ,玉ねぎ,オレンジ						
EM牛乳 * くずもち	アップルジュース*誕生会ケーキ	麦茶 * みそおにぎり	ゲンキミルク*オレンジマフィン	ゲンキミルク * あんぱん	野菜ジュース * ガトーショコラ						
23	あわご飯 アーサ汁 親子どんぶり 白菜の和え物 みかん	24	麦ご飯 みそ汁 魚フライタルタルソース 野菜炒め たんかん	25	ふりかけごはん なめこ汁(ネギ) 鶏と大根の煮物 スパゲティサラダ プチトマト	26	ご飯 すまし汁(わかめ・大根) チーズハンバーグ 野菜炒め パイ	27	麦ご飯 ポークカレー しらすのサラダ みかん	28	焼きそば ゆし豆腐(ねぎ) 中華サラダ ミニゼリー
【赤】 卵,鶏肉,竹輪,EM牛乳 【黄】 精白米,食パン 【緑】 にんじん,玉ねぎ,ピーマン,根深ねぎ,白菜,きゅうり,温州みかん	【赤】 卵,白身魚,豚肉,グツ汁, 【黄】 精白米,おし麦,麩,じゃがいも 【緑】 からし菜,ピクルス,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,たんかん	【赤】 豆腐,鶏もも,さくらえび,ツナ缶 【黄】 精白米,スパゲティ麺 【緑】 なめこ,ねぎ,大根,にんじん,しいたけ,干しひょう,きゅうり,トマト	【赤】 卵,牛ひき肉,豚レバー,ベーコン 【黄】 精白米,三温糖,バター 【緑】 大根,わかめ,玉ねぎ,しゅんぎく,にんじん,もやし,パイ缶	【赤】 豚肉,鶏レバー,しらす,グツ汁, 【黄】 精白米,おし麦,バター,じゃが芋 【緑】 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,コーン,温州みかん	【赤】 卵,豚肉,ゆし豆腐,鶏ささ身,グツ汁, 【黄】 中華めん,ごま油,じゃが芋,三温糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ピーマン,ねぎ,トマト,きゅうり,わかめ						
EM牛乳 * スティックケーキ	ゲンキミルク * ふむふむ	ゲンキミルク * じゃこトースト	フルーツ豆乳 * もちもちボール	ゲンキミルク * やきいも	ゲンキミルク * 米粉カップケーキ						