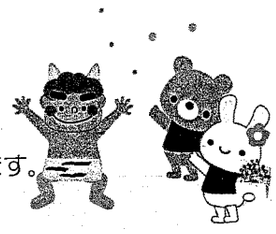
献　　立　　表

2025年2月

ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 月	昼食	ご飯 手作り♪ふりかけ 鰺のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	米 ごま、砂糖 パン粉、油 砂糖 さつま芋	ひじき、かつお節 鰺、青のり 高野豆腐 わかめ、味噌	人参、いんげん、干し椎茸 玉葱	しょうゆ、みりん 酒 だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト	ミレービスケット いちごジャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク		
18 火	昼食	ご飯（玄米） 中華風ハンバーグ もやしのナムル 中華スープ	玄米(幼児)、白米(乳児) パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉 豆腐	玉葱、キャベツ、コーン、干し椎茸 もやし、ほうれん草、人参 玉葱、白菜	酒、しょうゆ、鶏がら、塩 酢、しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 チヂミ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳 ツナ	玉葱、人参、にら	しょうゆ、酢
19 水	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーの土佐和え 麩のすまし汁	米 砂糖 砂糖 麩	鯖(幼児)、鰆(乳児)、味噌 ちくわ、かつお節	生姜 ブロッコリー、人参 えのき、青葱	だし汁、みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 いもいもドーナツ	さつま芋、片栗粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
20 木	昼食	ご飯 おでん キャベツのごま和え 玉葱の味噌汁	米 じゃが芋 ごま、砂糖	鶏肉、厚揚げ、ちくわ しらす 味噌	大根 キャベツ、人参 玉葱、しめじ、小松葉	だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
21 金	昼食	麻婆丼 わかめの和え物 中華スープ	米、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌 わかめ	玉葱、人参、にら、干し椎茸 チンゲン菜、玉葱、えのき	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
22 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫いもチップ	牛乳		
25 火	昼食	ご飯 鰆の味噌焼き ひじきの煮物 玉葱のすまし汁	米 砂糖 砂糖 さつま芋	鰆、味噌 ひじき、大豆 わかめ	人参、いんげん 玉葱	みりん、酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
26 水	昼食	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 豆腐の味噌汁	米、砂糖、片栗粉、油 砂糖	鶏肉 しらす 豆腐、味噌	キャベツ、玉葱、人参 ほうれん草、コーン 玉葱、青葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	りんご	
27 木	昼食	ご飯 鮭のグリル キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油 砂糖、油	鮭 ツナ	キャベツ、パプリカ、コーン 人参、白葱、しめじ	ワイン(白)、塩 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 のりじゃこトースト	小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング	牛乳 しらす、海苔、牛乳		酢、塩
28 金	昼食	きのこハヤシライス サラダパーティー 和風ドレッシング	米、ルウ 砂糖、油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、舞茸、しめじ 南瓜、大根、ブロッコリー	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク、生クリーム		

◎調理室からのひとこと◎

＊今月の旬の食材は、大根、白菜、ブロッコリー、みかん等です。
＊6日の昼食は(５歳児クラス)のリクエスト献立です♪
＊22日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
＊１８日の玄米の日は０～２歳クラスは精白米を、３～５歳クラスは玄米を食べます。
＊３日はみのり組はいわしを提供します。めばえ・ふたば・あおば・つぼみ・おはな組は鰆を提供します。
＊１９日の鯖の味噌煮は、０～２歳クラスは鰆の味噌煮に変更します。
＊今月のご飯は、めばえ・ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。
＊カレーライスの日は、０、１歳児クラスはあんかけ丼（しょうゆ・鶏ガラ・みりん使用）になります。
＊マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
＊完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
＊★は、調理室の手作りおやつです。
＊ふたば、あおば組は毎日午前おやつに牛乳を飲んでいます。
＊年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
＊仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
＊農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。