



# 献立表

円町まぶね隣保園

075-462-8829

月	火	水	木	金	土
2日 メキシカンライス風 ベーコン・玉ねぎ・バブリカ・しょうゆ・塩・カレー粉・油・七分付米 鶏肉の黒酢焼き 鶏もも肉・三温醤・しょうゆ・画鋲 じゃこ和え 白菜・ブロッコリー・人参・しょうゆ・ちりめんじゅう スープ キャベツ・油揚げ・しょうゆ・塩・コンソメ	3日 節分 巻き寿司 豚ミンチ・炒菜・もやし・人参・三温醤・しょうゆ・塩・ごま油・焼切り・七分付米 いわしのかば焼き 開きいわし・しょうゆ・みりん・片栗粉 酢の物 ほうれん草・大根・れんこん・酢・すし酢・しょうゆ 清汁 かぶ・かぶの葉・人参・しょうゆ・塩	4日 ポークジンジャー 豚肉・生姜・りんご・玉ねぎ・しょうゆ・酢・みりん・油 おさつバター焼き さつまいも・無塩バター・塩麹 かつお和え 小松菜・ごぼう・カリフラワー・人参・しょうゆ・かつお みそ汁 チンゲン菜・えのき・三つ葉・みそ	5日 鶏肉のみぞれあんかけ 鶏肉・ねぎ・塩麹・大根・豆苗・だし汁・しょうゆ・塩・みりん・片栗粉 ケチャップ炒め じゃがいも・玉ねぎ・ケチャップ・三温醤・しょうゆ・油 磯辺和え キヤベツ・水菜・人参・三温醤・焼きのり・しょうゆ 清汁 麸・レタス・わかめ・しょうゆ・塩	6日 煮魚 白身魚・生姜・酒・三温醤・しょうゆ・片栗粉 もやしのカレー炒め もやし・バブリカ・玉ねぎ・しょうゆ・三温醤・カレー粉・油 レモンサラダ チンゲン菜・かぶ・人参・オリーブ油・しょうゆ・レモン果汁・塩 みそ汁 かぼちゃ・白菜・春菊・みそ	7日 ひじき丼 ひじき・みりん・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・油・塩・しょうゆ・三温醤・片栗粉・七分付米 清汁 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩
レモンケーキ 牛乳 ホットケーキmix・三温醤・レモン果汁・ヨーグルト・牛乳・スキムミルク	甘納豆蒸しパン みかん 牛乳 小麦粉・BP・三温醤・豆乳・油・甘納豆 食パン・三温醤・しょうゆ・片栗粉	みたらしパン 牛乳 れんこん・しめじ・みりん・しょうゆ・七分付米	炊込みおにぎり りんご 牛乳 れんこん・しめじ・みりん・しょうゆ・酒・三温醤・塩・片栗粉・ごま油・油	シャーピン 牛乳 小麦粉・強力粉・豚ミンチ・ねぎ・しょうゆ・酒・三温醤・塩・片栗粉・ごま油・油	せんべい ぱりんこ
9日 香りごはん しめじ・生姜・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒・七分付米 鶏肉のさっぱり焼き 鶏もも肉・かぼす果実・油・みりん・しょうゆ ゆかり和え 長いも・小松菜・人参・ゆかり粉・しょうゆ 清汁 大根・チンゲン菜・しょうゆ・塩	10日 さばの竜田焼き 鯵・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 あらめ煮 あらめ・えのき・人参・昆布・三温醤・しょうゆ マリネ 白菜・もやし・バブリカ・しょうゆ・三温醤・すし酢・オーリーブ油 みそ汁 玉ねぎ・れんこん・水菜・みそ	11日 国民の休日 	12日 麻婆豆腐 豚ミンチ・豆腐・人参・ねぎ・しょうゆ・三温醤・みそ・片栗粉・油 バルサミコ炒め ごぼう・玉ねぎ・つきこんにやく・昆布・バルサミコ酢・しょうゆ・みりん・三温醤・油 コールスローサラダ キャベツ・赤かぶ・畑菜・パセリ・マヨドレ・塩 スープ さつまいも・小松菜・なめこ・しょうゆ・塩・コンソメ	13日 白身魚の梅塩麹焼き 白身魚・梅肉・塩麹・みりん 大根の煮物 大根・油揚げ・昆布・三温醤・みりん・しょうゆ・片栗粉 ごま和え チンゲン菜・ブロッコリー・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温醤 みそ汁 長いも・白菜・ほうれん草・みそ	14日 お豆腐コーン丼 豆腐・鶏ミンチ・クリームコーン・人参・玉ねぎ・コーン・三度豆・油・水・しょうゆ・塩・片栗粉・七分付米 清汁 かぶ・キャベツ・しょうゆ・塩
ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・ジャム・スキムミルク	さつまいもクリームパン 牛乳 食パン・さつまいも・豆乳・三温醤	おにぎり りんご 牛乳 かつお・しょうゆ・七分付米	クッキー 牛乳 小麦粉・BP・豆乳・油・三温醤・塩 味しらべ(しょうゆせんべい)	せんべい	
16日 黒豆ごはん 黒豆・人参・三つ葉・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉のしょうが焼き 鶏もも肉・生姜・みりん・酒 甘酢和え ほうれん草・大根・人参・しょうゆ・すし酢・酢・三温醤・油 清汁 玉ねぎ・レタス・しょうゆ・塩	17日 チャブチ風 豚肉・玉ねぎ・人参・春雨・塩麹・三温醤・しょうゆ・ごま・ごま油・酒 焼きじやが じやがいも・塩麹・油 ツナマヨサラダ チンゲン菜・バブリカ・ごぼう・水菜・ツナ・マヨドレ・しょうゆ スープ もやし・エリンギ・豆苗・しょうゆ・塩・コンソメ	18日 かぜお弁当日 白身魚の磯辺焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・青のり・片栗粉 梅肉炒め れんこん・玉ねぎ・コーン・梅肉・みりん・三温醤・しょうゆ・油 カレー和え 小松菜・ブロッコリー・人参・三温醤・油・しょうゆ・カレー粉 みそ汁 豆腐・炒菜・とろろこんぶ・みそ	豚肉のどて煮風 豚肉・ききこんにやく・玉ねぎ・塩麹・酒・みりん・三温醤・しょうゆ・片栗粉 かほぢや煮 かほぢや・しょうゆ・三温醤 ゆずサラダ キャベツ・ゆず・人参・青のり・三温醤・油 みそ汁 かぶ・ベーコン・わかめ・しょうゆ・塩	19日 そら・たいようお弁当日 鶏肉の甘酢あん 鶏肉・塩麹・玉ねぎ・豆苗・三温醤・しょうゆ・片栗粉 煮豆 水煮大豆・三度豆・人参・昆布・三温醤・しょうゆ 中華サラダ 白菜・大根・バブリカ・しょうゆ・三温醤・ごま油 みそ汁 じやがいも・ごぼう・ほうれん草・みそ	20日 切干肉うどん 豚肉・切干大根・もやし・玉ねぎ・人参・じりめんじゅう・三温醤・みりん・しょうゆ・油・乾麺 21日
23日 国民の休日 	24日 厚揚げとひき肉の中華炒め 厚揚げ・豚ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・三温醤・みりん・ごま油・片栗粉 長芋のオーリーブ焼き 長いも・オーリーブ油・塩麹 梅和え 小松菜・かぶ・人参・梅肉・しょうゆ・三温醤 みそ汁 チンゲン菜・えのき・白ねぎ・みそ ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ・パセリ	25日 さわらの西京焼き 鯵・白みそ・しょうゆ・みりん・酒 サッと煮 白菜・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 黒酢和え ほうれん草・もやし・バブリカ・しょうゆ・三温醤・油 清汁 大根・レタス・水菜・しょうゆ・塩 スープ 長いも・ごぼう・茎の花・しょうゆ・塩・コンソメ	鶏手羽元の黒ごまチーズ焼き 鶏手羽元・しょうゆ・みりん・酒・黒ごま・チーズ 切干ナポリタン 切干大根・ペークン・玉ねぎ・コーン・三温醤・しょうゆ・ケチャップ・油 和風和え チンゲン菜・カリフラワー・人参・三温醤・しょうゆ・油 スープ 長いも・ごぼう・茎の花・しょうゆ・塩・コンソメ	おすし かんぴょう・高野豆腐・人参・もりめんじゅう・三温醤・しょうゆ・塩・片栗粉・七分付米 タルタルサーモン 鮭・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉・玉ねぎ・パセリ・マヨドレ・塩 マカロニサラダ マカロニ・かほぢや・ブロッコリー・しょうゆ・三温醤・オーリーブ油・塩 豚汁 豚肉・れんこん・なめこ・ねぎ・みそ	トマトカレーラーうどん 鶏もも肉・生姜・油・玉ねぎ・人参・キャベツ・ホールトマト・缶・水・カレー粉・ケチャップ・三温醤・しょうゆ・片栗粉・乾麺 ツナ和え さつまいも・小松菜・人参・ツナ・しょうゆ・三温醤・ごま油
28日 					

乳児の朝補食  
主食 七分付米  
延長保育の補食

月～金 牛乳  
おせんべい