



令和4年 2月予定献立表

松島さくら保育園
未満児


【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	火	サーモンのメープルシロップ焼き プーティン トマトの田舎スープ 果物（バナナ）	ごはん	鮭 鶏肉		小麦粉 オリーブ油 メープルシロップ じゃが芋 油 バター	世界の料理 「カナダ」
	おやつ	♪コーン入りカレー蒸しパン 麦茶			コーン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	
2	水	鶏肉のごま味噌焼き おかか和え 南瓜の味噌汁 果物（いよかん）	ごはん	鶏肉 味噌 ツナ 鰹節 味噌 煮干し	小松菜 もやし 人参 南瓜 小松菜 いよかん	砂糖 ごま 砂糖	かぼちゃが日本へ伝わってきたのは16世紀頃で、ポルトガル船によって運ばれてきました。
	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
3	木	大豆ごはん（恵方巻） 鰯バーグ 五目煮びたし けんちん汁 果物（バナナ）	ごはん	大豆 青のり 鰯 豆腐 鶏肉 油揚げ 鰹節	玉葱 生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参 こんにゃく いんげん	片栗粉 油 砂糖 パン粉 油 砂糖	節分メニュー 年長・年中さんは、Cookingで恵方巻を作って食べます。
	おやつ	♪鬼まんじゅう 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 砂糖 小麦粉	
4	金	レバーのケチャップがらめ 彩りサラダ コーンクリームスープ 果物（バナナ）	ごはん	レバー 生クリーム	生姜 キャベツ フロccoliー カリフラワー 大根 いんげん 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	片栗粉 砂糖 油 油 砂糖 油 じゃが芋 クリームスープ素	レバーのケチャップがらめは、レバー嫌いでも食べられます。
	おやつ	ゼリー			バナナ	ゼリー	
5	土	白身魚フライ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	白身魚フライ オムレツ		油 油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
7	月	ラーメン 春巻き フルーツカクテル	麺	わかめ 焼き豚	コーン ねぎ	麺 春巻き 油	ラーメンは子どもたちに大人気のメニューです。
	おやつ	♪甘納豆おにぎり 牛乳		飲:牛乳 きな粉 甘納豆	みかん もも バナナ りんご	米	
8	火	オムライス パリパリサラダ アルファベットスープ 果物（りんご）	ごはん	鶏肉 卵	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 人参 フロccoliー コーン 胡瓜	油 油 春巻きの皮 オリーブ油 砂糖	パリパリサラダは、春巻きの皮を油で揚げて、野菜にトッピングします。残菜ゼロのサラダです。
	おやつ	♪キャラメルポテト 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 バター 砂糖 油	
9	水	ゆで鶏の油淋鶏風 スパゲティーサラダ キャベツと白菜のスープ 果物（いよかん）	ごはん	鶏肉 ハム ベーコン	ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ 白菜 人参 パセリ いよかん	小麦粉 砂糖 スパゲティー ノンエッグマヨネーズ	いよかんは、日本で生産されている柑橘類で、みかんの次に生産量が多いです。
	おやつ	♪ふんわりパン 牛乳		飲:牛乳 ヨーグルト		ホットケーキミックス 強力粉	
10	木	クリームシチュー アンサンブルエッグ カリブロサラダ 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉 アンサンブルエッグ	玉葱 人参 カリフラワー フロccoliー 人参	じゃが芋 油 ルー ドレッシング	クリームシチューは戦後の学校給食でカルシウムを取るため、脱脂粉乳を入れたことから生まれた日本独自の食べ物です。
	おやつ	カスタードワッフル 麦茶			バナナ	ワッフル（ドーナツ）	
12	土	メンチカツ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	メンチカツ 卵焼き		油 油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 バナナ		
14	月	ハートのコロケカレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ	ごはん	鶏肉 ハム	生姜 玉葱 セロリ 人参 りんご キャベツ 人参 胡瓜 みかん もも レーズン アロエ りんご	コロケ 油 じゃが芋 ルー オリーブ油 砂糖	
	おやつ	♪マカロニココア 麦茶				マカロニ きな粉 ココア 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	火 	豆腐ステーキ	ごはん	豆腐 ツナ	玉葱	ノンエッグマヨネーズ 里芋 片栗粉 砂糖 ごま	木綿豆腐は絹ごし豆腐に比べて、タンパク質、カルシウム、鉄分が2〜3倍多く含まれています。
		ほうれん草ごま和え		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	砂糖 ごま	
麩と白菜の味噌汁	味噌 煮干し	白菜 小松菜 人参		麩			
果物 (バナナ)		バナナ					
おやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
16	水 	煮込みおでん	ごはん	さつま揚げ ちくわ 鯉節	大根 人参 こんにゃく	じゃが芋 ちくわぶ 砂糖	肉味噌納豆は、子どもも大人も大好きなメニューで、ご飯が進む一品です。
		肉味噌納豆		味噌 豚肉	生姜 にんにく あさつき	ごま油 砂糖	
青菜ともやしの味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し	もやし 小松菜					
果物 (りんご)		りんご					
おやつ		♪フルーツ入り牛乳寒		牛乳 寒天	みかん もも	砂糖	
17	木 	鯖のマヨ焼き	セルフおにぎり	鯖	ほうれん草	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	魚編に春と書いて「さわら」と読みます。鯖は成長する過程で名前が変わっていく出世魚です。
		煮豆		金時豆		砂糖	
冬野菜鍋	さつま揚げ 鯉節 油揚げ	白濁 人参 水菜 大根 白菜 えのき ねぎ		砂糖			
果物 (バナナ)		バナナ					
おやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
18	金 	ガーリックしょうゆチキン	ごはん	鶏肉		ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 ごま油 砂糖	今月の郷土料理「青森県」
		ごぼうとちくわの甘唐揚げ		ちくわ	ごぼう いんげん	小麦粉 砂糖 水あめ ごま	
せんべい汁	鶏肉 煮干し	人参 大根 ひらたけ ねぎ		南部せんべい			
果物 (りんご)		りんご					
おやつ		ゼリー				ゼリー	
19	土 	点心3点セット	ごはん			春巻き しゅうまい 餃子 油	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
果物 (バナナ)		バナナ					
おやつ		クッキー 麦茶					
21	月 	納豆チーズオムレツ	ごはん	卵 納豆 チーズ 牛乳		油 ねぎ	しゃかしゃかパンは、ビニール袋にパンを入れて各自でしゃかしゃかして食べます。
		大根と豚肉の煮物		豚肉	大根 いんげん	油 砂糖	
豆乳汁	鶏肉 豆乳 鯉節 味噌	人参 えのき 小松菜		里芋 油			
果物 (りんご)		りんご					
おやつ		♪しゃかしゃかパン 牛乳		飲:牛乳 きな粉		パン 砂糖	
22	火 	ゆで餃子特製ソースかけ	ごはん		玉葱 いんげん 生姜 にんにく ねぎ	餃子 ごま	日本で本格的に「餃子」として食べられるようになったのは比較的最近で、第2次世界大戦後からとされています。
		南瓜のビタミンサラダ			南瓜 人参 ブロccoli	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
中華風コーンスープ	ベーコン 卵	玉葱 人参 青梗菜 きくらげ コーン パセリ		片栗粉			
果物 (バナナ)		バナナ					
おやつ		♪いもようかん 牛乳		寒天	レーズン	さつま芋 砂糖	
24	木 	たらの南蛮漬け	ごはん	たら	生姜 玉葱 人参 生姜	片栗粉 油 砂糖	南蛮とは、江戸時代にオランダ、スペイン、ポルトガルなどから伝わった調理法を取り入れた料理の総称です。
		切り干し大根サラダ		ツナ	切り干し大根 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	ごま ごま油 砂糖	
白菜と油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜 ねぎ					
果物 (りんご)		りんご					
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
25	金 	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 ごま	お誕生日会 
		鶏肉のパリパリ焼き		鶏肉 チーズ		ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	
かみかみ大豆	大豆 青のり			片栗粉 油			
お祝いすまし汁	わかめ なると 鯉節	ほうれん草 椎茸 ねぎ					
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム		お誕生日ケーキ (メープルマフィン) カラーシュガー	
26	土 	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物 (バナナ)		りんご					
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
28	月 	カメさんバーグ	ごはん	豚肉 鶏肉 豆乳 ウインナー	玉葱	油 ノンエッグマヨネーズ パン粉	Book de Lunch 「浦島太郎」 
		海藻サラダ		海藻 じゃこ	キャベツ 人参 胡瓜	ごま ドレッシング	
花麩のすまし汁	鯉節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ		麩			
果物 (オレンジ)		オレンジ					
おやつ		♪豆乳くずもち 麦茶		きな粉 豆乳		片栗粉 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)