



こんだてひょう (2023/2がつ)

日本音楽学校保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 13 27	牛乳	ごはん ひじきのふわふわ焼き 青梗菜の干草煮 春雨のスープ 麦茶	ブルーと クリームチーズの 蒸しパン バナナ 牛乳	アヒル粉・ホウレンソウ用 精白米 しらたき じゃがいもでん粉 はるさめ 上白糖 木綿豆腐 油揚げ トウモロコシ葉、生 しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ブルーン乾 パナナ 干ひじき 水 削り節 ロースハム 鶏ひき肉 卵 牛乳 クリームチーズ サラダ油 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ	月 16 20	牛乳	味噌きのこうどん ポテトと ブロッコリーのサラダ フルーツのヨーグルト和え 麦茶	メキシカンサンド みかん 牛乳	食パン 干しうどん じゃがいも じゃがいもでん粉 上白糖 たまねぎ ホールトマト にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー 温州みかん みかん缶詰 バインアップル缶詰 パナナ えのきだけ しめじ こんぶ 水 削り節 豚もも肉 豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 サラダ油 バター マーガリン 本みりん 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ マヨネーズ 白みそ カレー粉 パセリ・乾 まいたけ生
火 14 28	牛乳	マーガリンサンド かわいいの オーロラソースかけ 味噌ドレサラダ ホワイトシチュー 麦茶	切干大根の 炊き込みごはん みかん 牛乳	薄力粉 食パン 精白米 上新粉 じゃがいも 上白糖 油揚げ キャベツ きゅうり 切干しいんこ たまねぎ にんじん もやし 温州みかん 水 削り節 かわいい 鶏もも肉 牛乳 サラダ油 バター マーガリン 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトケチャップ マヨネーズ 白みそ	火 17 21	牛乳	ごはん かじきの煮付け 白和え さつま汁 麦茶	マドレーヌ バナナ 牛乳	薄力粉 精白米 しらたき さつまいも 上白糖 木綿豆腐 炒りごま ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ パナナ レモン・果汁 水 煮干し かじき 削り節 豚もも肉 卵 牛乳 サラダ油 バター 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ ベーキングパウダー
水 1 15	牛乳	茶飯 ちくわの磯辺揚げ 大根のごまみそ煮 お麩の清まし汁 麦茶	ポテトピザ いちご 牛乳	薄力粉 観世ふ 精白米 こんにやく じゃがいも 上白糖 いんげんまめ 炒りごま だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 青ピーマン ほうれんそう うちこ しめじ あおりの こんぶ 水 削り節 竹輪 豚ひき肉 ロースハム 牛乳 プロセスチーズ サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ 白みそ ベーキングパウダー スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	水 8 22	牛乳	チキンカレー ひじきともやしのサラダ 豆腐のスープ 麦茶	マカロニあべかわ いちご 牛乳	薄力粉 マカロニ乾 精白米 じゃがいも じゃがいもでん粉 上白糖 きな粉 黄 絹ごし豆腐 しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ もやし いちごりんご えのきだけ 干ひじき 水 削り節 ツナ油漬・丸・ライト ロースハム 鶏もも肉 牛乳 サラダ油 バター 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトピューレー トマトケチャップ カレー粉 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
木 2 16	牛乳	ごはん 鮭の香味焼き 小松菜とコーンのソテー 生揚げのみそ汁 麦茶	にゅうめん りんご 牛乳	ひやむぎ乾 精白米 生揚げ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 赤ピーマン ほうれんそう りんご 干しいんこ こんぶ 水 煮干し 削り節 さけ ベーコン 鶏むね肉 牛乳 ごま油 サラダ油 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	木 9 23	牛乳	ロールパン ポテトコロケ にんじんグラッセ 茹でブロッコリー チキンスープ 麦茶	鮭と青菜のおにぎり オレンジ 牛乳	薄力粉 ロールパン パン粉 乾燥 精白米 じゃがいも 上白糖 炒りごま キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし オレンジ 水 削り節 さけ 豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳 サラダ油 バター 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ
金 3 17	牛乳	華風ごはん 中華風ローストチキン 豆苗ともやしのナムル わかめのスープ 麦茶	シュガーラスク オレンジ 牛乳	食パン 精白米 上白糖 いんげんまめ 炒りごま トウモロコシ葉、生 しょうが だけの水煮 たまねぎ たら にんじん にんにく ねぎ 黄ピーマン もやし オレンジ えのきだけ 干しいんこ だいこん 乾燥わかめ 水 削り節 豚肩ロース 鶏もも肉 牛乳 ごま油 サラダ油 マーガリン 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢	金 10 24	牛乳	ごはん けんちん煮 ほうれんそうの土佐浸し なめこのみそ汁 麦茶	ココアクッキー カットチーズ りんご 牛乳	薄力粉 精白米 さといも 上白糖 キャベツ 水菜 ごぼう だいこん たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう りんご なめこ 水 煮干し かつお節 削り節 豚もも肉 卵 牛乳 プロセスチーズ サラダ油 バター 酒 本みりん ココア 麦茶 こいくちしょうゆ 白みそ ベーキングパウダー たいす焼き豆腐
土 4 18	牛乳	スパゲティナポリタン ほうれんそうの 和風マヨサラダ かぼちゃのスープ 麦茶	チーズと おかかのおにぎり みかんヨーグルト 牛乳	スパゲティ乾 精白米 上白糖 炒りごま かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい 青ピーマン ほうれんそう みかん缶詰 マッシュルーム水 煮 水 かつお節 削り節 豚肩ロース ベーコン 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 パルメザン チーズ プロセスチーズ サラダ油 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ マヨネーズ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	土 11 25	牛乳	ソース焼きそば ジャーマンポテト 白菜のスープ 麦茶	コーントースト ピーチヨーグルト 牛乳	食パン 蒸し中華めん じゃがいも 上白糖 キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい 青ピーマン もやし 白桃缶詰 干しいんこ あおりの 水 削り節 豚もも肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 ごま油 サラダ油 バター 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズ パセリ・乾 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●今月の平均栄養量(乳児食) エネルギー: 460cal/たんぱく質: 18.5g



◆ミニ給食だより◆

梅の花のつぼみも膨らみ始め、冷たい風の吹く中、草木や花も春が来るのをじっと待っています。2月と云えば一年の中で、一番寒さの厳しい月と言われています。室内との気温差が出てくるため、体調を崩しやすくなる時季です。大根・かぶ・小松菜など寒い冬に耐えて育つ野菜にはビタミンCなどの栄養素も豊富なので、毎日の料理にも取り入れ、適度な運動と併せて元気に過ごしましょう!



『午(うま)の日はご存じですか?』

2月の最初の午の日を“初午”といい、今年の初午は2月5日になります。稲荷の祭日として知られており、稲荷はもともと、農事を司る神で、五穀豊穣を祈る祭りであったと言われています。稲荷神=キツネではなく、キツネは神様を守る存在であり、祀ると家を守ってくれるという考えから、稲荷信仰が広がりました。初午では、食べ物に感謝して、お神酒や赤飯、油揚げ、いなり寿司を食べる風習があります。



