

# 2がつのこんだて

## ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	昼食		こんだて	材料
			こんだて	材料( )内調味料		
3	月	飯 恵方巻 焼売 いわしのつみれ汁 いよかん	すし飯 海苔 卵 かにかま 胡瓜 かんぴょう 冷凍焼売 いわしのつみれ 長ねぎ えのきだけ 人参(和風だし 塩 胡椒) いよかん	ビスコ せんべい		
4	火	飯 鶏肉のごま味噌焼き もやしと人参のナムル みそ汁 キウイ	鶏むね肉(味噌 砂糖 味醂 酒 いりごま) もやし 人参(にんにく 塩 ごま油) 豆腐 大根 小松菜 小ねぎ(和風だし 味噌) キウイ	ピザトースト	食パン ビーマン ベーコン コーン(ピザソース チーズ)	
5	水	飯 おにさんライス チキンソテー スープ ヨーグルト パナナ	豚ひき肉 玉ねぎ(塩 胡椒 ケチャップ ウィンナー 干しぶどう とんがりコーン ほうれん草 黒ごま 砂糖 塩) 鶏もも肉(塩麹 胡椒) 若布 もやし(コンソメ 塩 胡椒) ヨーグルト パナナ	鬼まんじゅう	さつまいも レーズン 蒸しパンミックス粉 黒ごま	
6	木	飯 鯖の味噌煮 切干大根 みそ汁 みかん	鯖(味噌 酒 砂糖 しょうが汁) 切干大根 油揚げ ちくわ 人参(和風だし 酒 砂糖 味醂 醤油 いりごま 油) 豆腐 大根 長ねぎ(和風だし 味噌) みかん	みたらすいとん	白玉粉 薄力粉(醤油 砂糖 水 味醂 片栗粉)	
7	金	飯 チキンカレー シーチキンサラダ フルーツゼリー	じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏むね肉(カレールー 塩 胡椒) シーチキン コーン 胡瓜 キャベツ(マヨネーズ 塩 胡椒) フルーツゼリー	わかめうどん	冷凍うどん 若布 ほうれん草 油揚げ かにかま(和風だし 味醂 醤油 酒)	
10	月	飯 根菜入り鶏つくねハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁 パナナ	蓮根 鶏ひき肉 玉ねぎ(ケチャップ 卵 ごはん 油) 小松菜 油揚げ(和風だし 醤油 酒 味醂) 玉ねぎ 白菜 人参(和風だし 味噌) パナナ	とんがりコーン チーズ		
12	水	パン 鯖のムニエル マカロニサラダ スープ いちご	ロールパン 鯖(塩 胡椒 小麦粉 油 バター レモン パセリ) マカロニ 胡瓜 ハム 人参 キャベツ ミニトマト (マヨドレ) 若布 オクラ(コンソメ 塩 胡椒) いちご	鯖のおにぎり ヤクルト	ごはん 鯖	
13	木	飯 豚ひれ南蛮ピカタ ブロッコリーとミニトマト スープ キウイ	豚ひれ肉(塩 胡椒 小麦粉 酢 醤油 卵 ヨーグルト 玉ねぎ 胡瓜 塩 胡椒 マヨネーズ) ブロッコリーとミニトマト 人参 じゃがいも 長ねぎ(コンソメ 塩 胡椒) キウイ	コーンフレーク ヨーグルト		
14	金	麺 焼きそば 野菜のふりかけおにぎり みそ汁 りんご	焼きそば キャベツ 豚もも肉 人参 なら ちくわ(ソース 塩 胡椒) 野菜ふりかけ かぼちゃ 長ねぎ 若布 (和風だし 味噌) りんご	バレンタインクッキー	手作りクッキー	
17	月	飯 天ぶら じゃがいもの鶏そぼろ煮 みそ汁 パナナ	魚肉ソーセージ(卵 小麦粉 青のり 油) じゃがいも 鶏ひき肉(しょうが汁 油 醤油 砂糖 酒 味醂) 大根 白菜(和風だし 味噌 長ねぎ) パナナ	チーズプリン	ヨーグルト(卵 牛乳 砂糖) みかん ミント	
18	火		お別れ遠足			
19	水	飯 すき焼き風肉豆腐 ほうれん草ときのこの白和え みそ汁 みかん	牛肉切り落とし マイタケ 長ねぎ 木綿豆腐 しらたき (油 酒 味醂 砂糖 しょうゆ) ほうれん草 しいたけ 人参 木綿豆腐(酒 砂糖 醤油 味醂 いりごま) しめじ 油揚げ 小松菜(和風だし 味噌) みかん	大学芋	さつまいも(醤油 砂糖 味醂 片栗粉 油 黒ごま)	
20	木	飯 白菜と厚揚げの炒め物 餃子 みそ汁 パナナ	豚もも肉 白菜 厚揚げ(油 砂糖 醤油 和風だし 味醂 酒) 冷凍餃子 テンゲン菜 大根 豆腐(和風だし 味噌) パナナ	ゼリー せんべい		
21	金	麺 ツナとトマトの Pasta ブロッコリーとアスパラ・人参のサラダ スープ キウイ	ツナ ビーマン 玉ねぎ トマト(トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 胡椒) ブロッコリー アスパラ 人参(イラリ アンドレッシング) テンゲン菜 ベーコン 玉ねぎ(コンソメ 塩 胡椒) キウイ	お好み焼き	キャベツ 長ねぎ ほうれん草(鯉節 小麦粉 ソース)	
25	火	飯 鯖のカレーパン粉焼き 白菜とちくわのめんつゆ和え みそ汁 いちご	鯖(カレー粉 パン粉 卵 油) 白菜 ちくわ 人参(めんつゆ いりごま) さつまいも 人参 長ねぎ(和風だし 味噌) いちご	フライドポテト	じゃがいも(塩 胡椒 卵 油 ケチャップ)	
26	水	飯 麻婆豆腐 焼売 中華スープ りんご	豚ひき肉 木綿豆腐 長ねぎ しいたけ(甜麺醬 醤油 砂糖 塩 胡椒 片栗粉) 冷凍焼売 白菜 もやし 人参(コンソメ 塩 胡椒 ごま油) りんご	甘納豆 せんべい		
27	木	飯 鶏のからあげ ポテトサラダ スープ いよかん	鶏むね肉(しょうが汁 酒 醤油 片栗粉 油) じゃがいも 人参 胡瓜 ハム(マヨドレ 塩 胡椒) キャベツ ベーコン(コンソメ 塩 胡椒) いよかん	あんまん		
28	金	飯 キーマカレー 白菜のおかか和え 野菜ジュース パナナ	じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏むね肉(カレールー 塩 胡椒) シーチキン コーン 胡瓜 キャベツ(マヨネーズ 塩 胡椒) フルーツゼリー	納豆トースト	食パン 納豆 刻みのり チーズ	

参考資料 「はいくしょ 2がつのこんだてひょう」「子どもと栄養」より  
食材調達により、献立が変更になる場合があります