

2月 献立予定表

かるーれキッズ 令和4年 2月

日	曜	午前おやつ	昼食			午後おやつ			
			主食	おかず	材料	献立名	材料		
1	15	火	クッキー	ごはん	とりの米粉から揚げ いんげんサラダ 青菜のお味噌汁 フルーツ	精白米、鶏肉、じゃがいも、さ やいんげん、にんじん、チー ズ、マヨネーズ、小松菜、たま ねぎ、フルーツ	ミルクくずもち	牛乳、片栗粉、 きな粉	
2	16	水	ウエハース	ナポリタン	キャベツとにんじんサラダ(ツナ) カリフラワー-ミルクスープ フルーツ	スパゲッティ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、ハム、キャベ ツ、ツナ、カリフラワー、牛 乳、フルーツ	五平餅	精白米、ごま	
節分 									
3	-	木	おせんべい	ごはん	いわしと根菜の煮物 大豆じゃこサラダ わかめとふのすまし汁 フルーツ	精白米、いわし、だいこん、に んじん、大豆、ちりめんじゃ こ、マヨネーズ、わかめ、ふ、 フルーツ	鬼まんじゅう	ホットケーキミッ クス、牛乳、さつ まいも	
-	17	木	ビスケット	ごはん	鮭の塩焼き キャベツの塩昆布和え じゃがいものお味噌汁 フルーツ	精白米、鮭、キャベツ、塩昆 布、ごま、じゃがいも、たまね ぎ、フルーツ	ほうれん草むしパン	ホットケーキミッ クス、牛乳、ほう れんそう	
4	18	金	クッキー	ごはん	麻婆豆腐 小松菜のナムル もやしのスープ フルーツ	精白米、豆腐、豚ひき肉、にん じん、ねぎ、小松菜、にんじ ん、もやし、ごま、フルーツ	玄米フレークヨー グルト	ヨーグルト、玄 米フレーク、フ ルーツジャム	
7	21	月	おせんべい	ごはん	ひき肉とれんこんの甘辛炒め煮 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのお味噌汁 フルーツ	精白米、豚肉、れんこん、しめ じ、ブロッコリー、かつお節、 ねぎ、かぼちゃ、フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ、きな 粉	
8	-	火	ビスケット	あんかけ焼き そば	だいこんとにんじんのナムル わかめスープ フルーツ	中華めん、キャベツ、豚肉、かま ぼこ、にんじん、たまねぎ、しい たけ、だいこん、にんじん、ご ま、ねぎ、わかめ、たまご、フ ルーツ	いももち	じゃがいも、 チーズ、片栗粉	
9	-	水	クッキー	ごはん	かじきの照り焼き 菜の花の味噌マヨ和え はくさいのお味噌汁 フルーツ	精白米、めかじき、なのはな、 にんじん、マヨネーズ、はくさ い、油揚げ、フルーツ	シュガーラスク	食パン	
10	24	木	ウエハース	おからパン	チキンのホワイトシチュー ピクルス フルーツ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、 にんじん、じゃがいも、カリフ ラワー、だいこん、にんじん、 きゅうり、フルーツ	おかかおにぎり	精白米、かつお 節	
-	25	金	おせんべい	煮込みうどん	じゃがいものゆかり和え フルーツ	うどん、ねぎ、しいたけ、しめ じ、ほうれんそう、にんじん、 ごぼう、鶏肉、油揚げ、じゃが いも、ゆかり、フルーツ	あずき蒸しパン	ホットケーキキ ミックス、牛 乳、あずき	
14	28	月	クッキー	ごはん	冬野菜のキーマカレー キャベツとチーズのサラダ 青菜のスープ フルーツ	精白米、豚ひき肉、にんじん、 カリフラワー、じゃがいも、た まねぎ、キャベツ、コーン、 チーズ、マヨネーズ、ほうれん そう、フルーツ	14日ココアケーキ 28日いちごヨーグル ト	ホットケーキキ ミックス、いちご、コ コア、牛乳/ヨー グルト、いちご	
おべんどうの日 22日(火)			<p>*清潔なお弁当箱を使いましょう</p> <p>*熱いごはんやおかずは、しっかり冷ましてから詰めましょう</p> <p>*生ものや水分の多いものは避けましょう</p> <p>*ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱して使いましょう</p>						

今月のフルーツ(予定)

柑橘類、バナナ、りんご、いちご など

※都合により献立を変更することがございます。 ご了承ください。

