

2月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名 (昼食)	おやつ	主な原材料			
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	
1	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ えのきの味噌汁	りんご	鶏もも 春雨 油揚げ	たまねぎ 人参 きゅうり えのき	米	
2	金	恵方巻 麩の味噌汁 大豆とさつまいもの甘煮	パンケーキ	たまご 大豆	かんぴょう きゅうり ツナ のり あおさ	米 小麦 さつまいも	
3	土	ナポリタン 野菜スープ ツナサラダ	ビスケット	ツナ ベーコン	玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご トマト	パスタ ビスケット	
5	月	オムライス キャベツサラダ 白菜ミルクスープ	チーズまき	鶏肉 卵 チーズ 豆乳	キャベツ とうもろこし きゅうり 白菜 人参 玉葱	米	
6	火	五目うどん ポテトサラダ (塩) オレンジ	ホットケーキ	豚肉 豆乳	玉葱 人参 キャベツ とうもろこし オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	
7	水	ごはん 鮭味噌チーズ焼き かぼちゃのにつけ 豚汁	スイートポテト	鮭 みそ 豆乳 豚肉 チーズ	かぼちゃ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 さつまいも	
8	木	タコライス ちくわチーズ焼き わかめスープ	きなこパン	鶏肉 卵 きなこ ちくわ	玉葱 人参 椎茸 茄子	米 小麦	
9	金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 じゃがいもの味噌汁	パウンドケーキ	豚肉	玉ねぎ 人参 しょうが ひじき しいたけ	じゃがいも 小麦	
10	土	中華丼 味噌汁 りんご	にんじんケーキ	豚肉	玉葱 人参 白菜 わかめ 椎茸	米 小麦 じゃがいも	
12	月	建国記念日					
13	火	ごはん グリルチキン トマト キャベツ わかめと豆腐の味噌汁	いちごジャムパン	鶏もも 卵 豆腐	トマト キャベツ わかめ	米 小麦 砂糖	
14	水	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜ときのこの煮びたし 豚汁	豆腐焼きドーナツ	鮭 豆乳 卵 豚肉	人参 玉葱 ごぼう 小松菜 しめじ ねぎ	米 小麦 じゃがいも	
15	木	ごはん すき焼き風 わかめ味噌汁 オレンジ	かぼちゃ フレンチトースト	豚肉 卵 豆乳	玉ねぎ 白菜 人参 オレンジ かぼちゃ わかめ 玉葱	米 パン	