

2月のこんだて



2021年2月1日 わらしこ保育園

<p>1・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のねき塩焼き 五目豆 <p>(人参、れんこん、ひよこ豆)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツの梅和え <p>(キャベツ、もやし、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜のみそ汁 	<p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き お豆と根菜の煮物 <p>(ひよこ豆、ごぼう、れんこん)</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜のごま和え <p>(白菜、小松菜、人参、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> 人参のみそ汁 	<p>3 [節分]</p> <ul style="list-style-type: none"> 恵方巻 <p>(かんぴょう、ほうれん草、人参、鶏ひき肉)</p> <ul style="list-style-type: none"> いわしの丸干し 切干大根の煮物 <p>(ごぼう、れんこん、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツのみそ汁 	<p>4・雑穀ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが <p>(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐と水菜のサラダ <p>(豆腐、油揚げ、キャベツ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎのみそ汁 	<p>5・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> あじの干物 さつまいもの昆布煮 <p>(さつまいも、刻み昆布)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜ののり和え <p>(小松菜、もやし、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根のみそ汁 	<p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き ブロッコリーサラダ <p>(かぼちゃ、さつまいも)</p> <ul style="list-style-type: none"> きんぴらごぼう <p>(ごぼう、人参、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> えのきのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> 春菊とじゃこのおにぎり ⓧ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖蒸しパン ⓧするめ 	<ul style="list-style-type: none"> ふかしいも ⓧ昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> りんごのケーキ ⓧするめ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚汁 ⓧ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> パン ⓧするめ
<p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 切干大根のブイヨン煮 <p>(切干大根、白菜、玉ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツとりんごサラダ <p>(キャベツ、ブロッコリー)</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいものみそ汁 	<p>9・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけの干物 五目煮 <p>(大根、ごぼう、こんにゃく)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜のおかか和え <p>(小松菜、もやし、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> しめじのみそ汁 	<p>10・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と根菜の煮物 <p>(鶏肉、ごぼう、人参、ひじき)</p> <ul style="list-style-type: none"> 水菜と大根のサラダ <p>(白菜、大根、水菜、しらす)</p> <ul style="list-style-type: none"> 人参のみそ汁 		<p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 根菜の煮物 <p>(高野豆腐、れんこん、ごぼう)</p> <ul style="list-style-type: none"> 浅漬け <p>(大根、人参、めかぶ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 湯豆腐 <p>(豆腐、白菜、たら)</p>	<p>13・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 厚揚げの煮物 <p>(厚揚げ、大根、れんこん)</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜のごま酢和え <p>(白菜、人参、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼうのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> せりごはんのおにぎり ⓧ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ミネストローネ ⓧグリッシーニ 	<ul style="list-style-type: none"> 人参のケーキ ⓧ煮干 		<ul style="list-style-type: none"> 肉まん ⓧ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> じゃが芋のガレット風 ⓧ煮干
<p>15・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き ふるふき大根 <p>(大根、みそ、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> 春菊ともやしのナムル <p>(春菊、もやし、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> またけのみそ汁 	<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のムニエル キャベツのサラダ <p>(キャベツ、白菜、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋のブイヨン煮 <p>(じゃがいも、玉ねぎ、しめじ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根のみそ汁 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> トマトソースのスパゲティ <p>(豚ひき肉、玉ねぎ、トマト)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツとお豆のサラダ <p>(キャベツ、いんげん豆)</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜スープ 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 麻婆豆腐 <p>(豚ひき肉、豆腐、ねぎ、にら)</p> <ul style="list-style-type: none"> 切干大根のはりはり漬 <p>(切干大根、人参、刻み昆布)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜のスープ 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそ煮 菜の花の酢の物 <p>(菜の花、白菜、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> ぬか漬 さつまいものみそ汁 	<p>20・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のごま焼き じゃがいもの煮つけ <p>(じゃがいも、玉ねぎ、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜の磯和え <p>(小松菜、もやし、のり)</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ゆずの蒸しパン ⓧ煮干 	<ul style="list-style-type: none"> 押し麦のスープ ⓧ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀おにぎり ⓧ茎わかめ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ふかしじゃがいも ⓧ甘酢大根・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 中華風おにぎり ⓧ人参 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐のクッキー ⓧ煮干
<p>22・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ししゃも ひじきとお豆の煮物 <p>(大根、れんこん、ひよこ豆)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツのごま和え <p>(キャベツ、小松菜、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのみそ汁 		<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん <p>(鶏ひき肉、ひじき、刻み昆布)</p> <ul style="list-style-type: none"> きんぴられんこん <p>(人参、れんこん、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜と大根の甘酢漬 <p>(白菜、大根、わかめ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 山芋団子汁 	<p>25・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 車ぶの唐揚げ かぼちゃのレーズン煮 <p>(かぼちゃ、レーズン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 青菜の梅和え <p>(キャベツ、小松菜、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜のみそ汁 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭ごはん きのこのグラタン <p>(じゃがいも、玉ねぎ、しめじ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜とかぶのサラダ <p>(白菜、かぶ、いんげん)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツのスープ 	<p>27・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ <p>(豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜の磯和え <p>(小松菜、キャベツ、のり)</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいもの煮つけ <p>(じゃがいも、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> のり巻きのおにぎり ⓧたくあん・フルーツ 		<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草のケーキ ⓧするめ 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜のポトフスープ ⓧ煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ちんすこう ⓧ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 豚汁 ⓧするめ

予定栄養量:エネルギー…547 kcal たんぱく質…21.6g 脂質…12.5g 食塩…2.1g

※今年、2月2日が節分ですが、諸事情によりわらしこ保育園では2月3日に行います。