2022 年 2月 献立表

広島キリスト教社会館保育所

	献立名	食品名	おやつ
1日 (火)	天ぷらうどん 小松菜のおひたし みかん	うどん ちりめんじゃこ たまねぎ にんじん みつば 薄力粉 ねぎ 煮干し 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ	ごへいもち 牛乳・いりこ
2日 (水)	肉団子と白菜のスープ煮 ひじきの炒り煮 キムチ	豚ひき肉 白ねぎ えのきだけ 白菜 しいたけ にんじん はるさめ ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにゃく 干ししいたけ 焼きのり ごま油	りんごケーキ 牛乳・いりこ
3日 (木)	大豆ごはん いわしの蒲焼 キャベツのごまあえ すまし汁	はいが精米 昆布 水煮大豆 ちりめんじゃこ いわし 薄力粉 ごま キャベツ にんじん ごま 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	やきいも 牛乳・いりこ
4日 (金)	鶏肉のゆずソース チンゲン菜のソテー のっぺい汁	鶏もも肉 かたくり粉 ゆず チンゲン菜 ごま油 さといも 大根 ごぼう にんじん なめこ 干ししいたけ 油揚げ ねぎ 煮干し	トック
5日 (土)	レーズンパン やさいサラダ ビーフシチュー	レーズンパン レタス ブロッコリー にんじん りんご シーチキン 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ グリンピース ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
7日 (月) ふ	すき焼風煮 ほうれんそうのいそべあえ	牛肉 木綿豆腐 白菜 糸こんにゃく えのきだけ 焼きふ 春菊 ほうれんそう にんじん 油揚げ 焼きのり	ぜんざい
8日 (火)	わかめごはん たらの甘酢あんかけ 根菜の煮もの みそ汁	はいが精米 わかめ たら かたくり粉 大根 にんじん ごぼう さといも れんこん さつまいも 白菜 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	蒸しパン 牛乳・いりこ
9日 (水)	鶏の照焼 やさいサラダ カリフラワーのスープ	鶏もも肉 レタス シーチキン ブロッコリー りんご カリフラワー じゃがいも 牛乳 生クリーム コンソメ	サーターアンダーギー 牛乳・いりこ
10日 (木)	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ プレーンヨーグルト りんご バナナ みかん缶詰 パイナップル缶詰	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
11日 (金)			
12日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ クリームシチュー	ロールパン スパゲティ きゅうり にんじん シーチキン マヨネーズ 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 牛乳 クリームシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
14日 (月) ふ	ポークピカタ 小松菜のソテー みそ汁	豚肩ロース 薄力粉 たまご チーズ パセリ トマトケチャップ 小松菜 しめじ 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	クッキー 牛乳・いりこ
15日 (火)	トック	トック 豚肉 大根 さといも ごぼう にんじん 干ししいたけ ねぎ 煮干し	ヨーグルト おかし
16日 (水)	鮭の塩焼 煮豆 みそ汁	鮭 うずら豆 きび砂糖 塩 油揚げ 白菜 さつまいも ねぎ 麦みそ 煮干し	きなこだんご 牛乳・いりこ
17日 (木)	マカロニグラタン 大根サラダ	鶏肉 マカロニ たまねぎ しめじ パセリ チーズ 牛乳 バター 薄力粉 コンソメ 大根 ブロッコリー にんじん シーチキン コーン	クラッカーサンド 牛乳・いりこ
18日 (金) 誕 希	ハンバーガー フライドポテト やさいスープ	ロールパン 合いびき肉 たまねぎ たまご パン粉 レタス じゃがいも 白菜 かぶ たまねぎ えのきだけ	バースデーケーキ 牛乳・いりこ
19日 (土)	ごまロール やさいサラダ わんたんスープ	ごまロール レタス ブロッコリー にんじん りんご シーチキン 和風ドレッシング わんたん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜 ごま コンソメ ごま油	おかし 牛乳・いりこ
21日 (月)	麻婆丼 リャンバンサンスー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん にら ねぎ かたくり粉 ごま油 はるさめ ロースハム きゅうり にんじん ごま ごま油	大学いも 牛乳・いりこ
22日 (火)	おにぎり 鶏のからあげ 豚汁	もち米 精米 鶏もも肉 豚肉 大根 にんじん 白菜 ごぼう さつまいも こんにゃく ねぎ みそ 煮干し	チーズ 牛乳・いりこ
23日 (水)			
24日 (木) 希	焼きカレー 海藻サラダ	チーズ 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ わかめ 大豆 シーチキン ごま ごま油	フルーツヨーグルト
25日 (金) ふ	鶏肉と里いもの揚げ煮 小松菜のおひたし みそ汁	鶏肉 かたくり粉 さといも 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ 白菜 焼きふ かぼちゃ ねぎ 麦みそ 煮干し	ホットケーキ 牛乳・いりこ
26日 (土)	ロールパン マカロニサラダ ミートボールスープ	ロールパン マカロニ ブロッコリー にんじん シーチキン マヨネーズ ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
28日 (月)	そぼろごはん ほうれんそうのいそべあえ すまし汁	鶏ひき肉 たまご ほうれんそう にんじん 油揚げ 焼きのり 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	スイートポテト 牛乳・いりこ

18日(金)の希望献立は らいおん組 です。

24日(木)の希望献立は こすもす組 です。

スケジュール

15日(火) マラソン大会

給食レシピ

鶏肉のゆずソース

材料 (4人分)

- 鶏肉 160g (一口大)
- 片栗粉 20g
- 油 適量
- Ⓐ
  - 砂糖 4g
  - しょう油 8g
  - 酢 4g
  - ゆず果汁 4g
- ゆずの皮 適量

作り方

① 鶏肉は塩をして片栗粉をまぶして油で揚げる

② Ⓐを合わせて鍋に入れひと煮立ちさせる。

③ ①に②をかけ千切りにしたゆずの皮をちらす。

できあがり!