

2023年2月 献立表

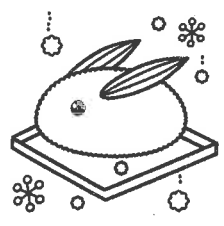
広島キリスト教社会館保育所



	献立名	食品名	おやつ
1日 (水)	鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	鶏もも肉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 とうふ・キャベツ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	ぜんざい
2日 (木)	いやしライス やさいサラダ	牛肉 たまねぎマッシュルーム にんじん グリンピース いやし レタス ブロッコリー にんじん りんご シーチキン コーン	ホットケーキ 牛乳・いりこ
3日 (金)	さつまあげ チンゲン菜のソテー だんご汁	あじすりみ ごぼう たまねぎ にんじん しょうが たまご かたくり粉 チンゲン菜 ごま油 白玉粉 白菜 大根 にんじん しめじ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	きなごまめ 牛乳・いりこ
4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 きゅうり にんじん ロースハム コーン 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
6日 (月)	親子丼 ほうれんそうのごまあえ	はいが精米 たまご 鶏もも肉 たまねぎ にんじん しいたけ みつば 煮干し ほうれんそう にんじん えのきだけ ごま	チヂミ 牛乳・いりこ
7日 (火)	天ぷらうどん 小松菜のおひたし みかん	うどん 竹輪 ぎょうざ たまねぎ にんじん みつば 薄力粉 タコ ねぎ 煮干し 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ みかん	やきいも 牛乳・いりこ
8日 (水)	鮭の照焼 煮豆 豚汁	鮭 うずら豆 豚肉 大根 にんじん 白菜 ごぼう さつまいも こんにやく ねぎ 麦みそ 煮干し	とうふドーナツ 牛乳・いりこ
9日 (木)	肉団子と白菜のスープ煮 ひじきの炒り煮 りんご	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 糸こんにやく 干しいたけ りんご	中華おこわ 牛乳・いりこ
10日 (金)	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 塩 レタス じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ コンソメ	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
11日 (土)		
13日 (月)	麻婆丼 リヤンパンサンスー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たら ねぎ 赤みそ かたくり粉 ごま油 はるさめ 鶏むね肉 きゅうり にんじん ごま ごま油	ピザトースト 牛乳・いりこ
14日 (火)	焼きそば さつまいもサラダ	ゆで中華めん 豚肉 たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマンソース 青のり さつまいも ブロッコリー にんじん ロースハム りんご レーズン マヨネーズ	おにぎり 牛乳・いりこ
15日 (水)	さばのカレー煮 キャベツのゆかりあえ けんちん汁	さば しょうが カレールー キャベツ 木綿豆腐 大根 にんじん ゴぼう しめじ 干しいたけ ねぎ 煮干し ごま油	クッキー 牛乳・いりこ
16日 (木)	チャプチェ わかめ汁 キム	牛肉 はるさめ ほうれんそう にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 うすくちしょうゆ 塩 煮干し 焼きのり ごま油 塩	大学いも 牛乳・いりこ
17日 (金)	鶏肉のゆずソース ブロッコリーのごまあえ みそ汁	鶏もも肉 かたくり粉 ゆず ブロッコリー ごま とうふ・白菜 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	フレンチトースト お茶・いりこ
18日 (土)	レーズンパン やさいサラダ わんたんスープ	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 マヨネーズ わんたん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜 ごま ごま油	おかし 牛乳・いりこ
20日 (月)	オムレツ 大根サラダ ポトフ	たまご 合いびき肉 たまねぎ トマト ケチャップ 大根 きゅうり にんじん シーチキン コーン ウインナー にんじん たまねぎ しめじ キャベツ じゃがいも	ラスク 牛乳・いりこ
21日 (火)	トック キムチ	トック 豚肉 大根 さといも ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ 煮干し キムチ	ヨーグルト おかし
22日 (水)	さわらの照焼 筑前煮 みそ汁	さわら 鶏もも肉 大根 水煮タコ にんじん レモン ごぼう こんにやく 干しいたけ ごま油 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	アップルパイ 牛乳・いりこ
23日 (木)		
24日 (金)	鶏肉のからあげ ごま酢あえ キャラットスープ	鶏もも肉 かたくり粉 きゅうり もやし にんじん ごま にんじん たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
25日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ ビーフシチュー	ロールパン スパゲティ ブロッコリー にんじん シーチキン コーン マヨネーズ 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
27日 (月)	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 糸こんにやく 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	トック
28日 (火)	いやしライス 海藻サラダ	牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん たまねぎ カレールー わかめ 大根 シーチキン ごま ごま油	きんごトースト 牛乳・いりこ

スケジュール

21日(水) マラソン大会



給食レシピ

さつまあげ

- 材料(1人分)
- 魚のすり身 40g
 - 玉ねぎ 10g
 - ごぼう 10g
 - にんじん 5g
 - 卵 5g
 - 片栗粉 3g
 - 塩・しょうが(しぼり汁) 少々
- 作り方
- ① 玉ねぎは薄くスライスしてごぼうとにんじんは細切りにする。
 - ② ボールに魚のすり身と①で切った野菜とAを入れよく混ぜ合わせる。
 - ③ 食べやすい大きさにスプーンですくいとり油で揚げる。



24日(金)の希望献立は こそむす組です。