



令和 4年 2月

献立予定表



和光幼稚園

日	曜	主食	副 食		お や つ		行 事
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)	
1	火	ごはん	豚のしょうが焼き,人参のマリネ, 野菜スープ,果物		せんべい	牛乳,蒸しパン	
2	水	ごはん	イワシの蒲焼,そうめん汁, きゅうりとちくわの和え物,ミニトマト		ウエハーン	牛乳,乾パン	
3	木	ごはん	シーフードカレー,マカロニサラダ, ゆで卵,果物		ビスコ	牛乳, ミックスごまめ	
4	金	ごはん	鮭の西京焼き,野菜のゴマあえ, すまし汁,果物		丸ポーロ	牛乳,かりんとう	
5	土	ロールパン	かぼちゃのシチュー,野菜ソテー,果物		きゅうりの浅漬け	牛乳,昆布	
7	月	ごはん	モグモグバーグ,コンソメスープ, サニーレタスとコーンのサラダ,果物		ミニゼリー	牛乳,白玉団子	
8	火	ごはん	サバの塩焼き,浦上そばろ, 白菜の味噌汁,果物		卵ポーロ	牛乳,ウエハース	
9	水	ごはん	すり身揚げ,きゅうりの塩昆布和え, 中華風卵スープ,ミニトマト		人参スティック	牛乳,ビスコ	
10	木	中華丼	ニラと竹輪の炒め物,枝豆,果物		ビスケット	オレンジジュース, クッキー	
11	金	🏠*🍷*🏠*🚗					お遊戯会
12	土	たまごサンド	マカロニスープ,果物,チーズ		枝豆	牛乳,丸ポーロ	
14	月	ごはん	煮魚,ほうれん草の白和え, じゃが芋と油揚げの味噌汁,果物		煮干し	ミルクココア, スコーン	
15	火	ごはん	枝豆入りスパニッシュオムレツ, 玉ねぎスープ,ブロッコリー胡麻和え,果物		粉ふき芋	牛乳, あべかわマカロニ	
16	水	ごはん	ローストチキン,トマトと卵のスープ, ポパイサラダ,チーズ		かりんとう	牛乳,プリン	
17	木	親子丼	ビーフンサラダ,枝豆,果物		パイン缶	ヨーグルト, コーンフレーク	
18	金	カレーピラフ	鶏のから揚げ,ミネストローネ, ポテトサラダ,果物		オレンジジュース, クッキー	牛乳,ココアケーキ	お誕生会
19	土	ロールパン	エビグラタン, ウィナーともやしのステー,果物		チーズ	牛乳,スティック野菜	
21	月	ごはん	魚の甘酢あんかけ,納豆の中華和え, すまし汁,果物		みかん缶	牛乳,りんご	
22	火	ごはん	ビーフカレーライス,フルーツヨーグルト, ゆで卵,福神漬け		きゅうりの浅漬け	牛乳,フレンチトースト	
23	水	* * * * *					天皇誕生日
24	木	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き, きゅうりの塩昆布和え,白菜スープ,果物		昆布	ヨーグルト, クラッカー	
25	金	ごはん	ひじき入り卵焼き,れんこんのきんぴら, じゃが芋とえのきの味噌汁,ミニトマト		もも缶	牛乳, うすまきあんこパイ	
26	土	ホットドッグ	野菜スープ,ポテトゴマサラダ,果物		人参スティック	牛乳,金時豆の甘煮	
28	月	ごはん	白身魚のゴマみそ焼き,大根サラダ, チンゲン菜のすまし汁,果物		クラッカー	牛乳,煮干し	

大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれているバランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて大豆パワーを吸収しましょう。

