

令和7年2月 食事予定献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1	土	ナポリタン	ウィンナー(15)	たまねぎ(20)ピーマン(8) トマト水煮缶(10)	油 砂糖 スパゲッティ麺(40)	ケチャップ 醤油 こしょう	クラッカー	グリーンコープのおやつ		
		サラダ		キャベツ(35)コーン(5) こまつな(15)		ドレッシング				
22	土	だいこんスープ		だいこん(23)にんじん(8)エリンギ(8)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	麦茶	ミルク		
3	月	節分メニュー	<巻き寿司> 卵(15)かにかま(12) きゅうり(15)かんぴょう(0.3) 焼きのり 五分つき米 油 すし酢 醤油 みりん 砂糖	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)たまねぎ(23)しめじ(8) こねぎ(2) みそ(9) いりこだし	<やさいのおかか和え> はくさい(40)にんじん(10) こまつな(18) 鰹節 めんつゆ		せんべい 麦茶	きなこクッキー 小麦粉(20)卵(8)きなこ(3) 有塩バター(4)黒砂糖(4) ベーキングパウダー(0.5)	チャーハン スープ	
		4	火	魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		てんぷら粉 油	塩 酒 青のり粉	クラッカー	グリーンコープのおやつ
18	火	はくさいの酢の物		はくさい(30)にんじん(10)とうみょう(3)	砂糖	酢 醤油 みりん				
		中華スープ		もやし(17)しめじ(8) ほうれんそう(5)		中華だし 醤油				
5	水	鶏むね肉とやさいの卵炒め	鶏むね肉(30) 卵(6)	たまねぎ(30)しめじ(10)にんじん(8) ピーマン(7)トマト(20)	オリーブ油 砂糖	こしょう 醤油	ベジタブル スティック	チーズパイ パイシート(40) 粉チーズ(1) 卵 砂糖(3)	おにぎり	
19	水	ごはん	牛乳(50) ハム(7)	はくさい(23) エリンギ(8)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	麦茶	ミルクココア	みそ汁	
6	木	麻婆豆腐	合びき肉(30)豆腐(35) みそ(2)赤みそ(2)	たまねぎ(28)たけのこ(11)にんにく(2) ピーマン(5)にんじん(8)	片栗粉 砂糖 ごま油	醤油 みりん	ビスケット	グリーンコープのおやつ	おにぎり	
		中華スープ		もやし(18)干しいたけ(0.8) みずな(6)		中華だし 醤油				
20	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁	
7	金	厚揚げの煮物	厚揚げ(25)	だいこん(35)にんじん(10) ごぼう(15)干しいたけ(1)きぬさや(3)	こんにゃく(15) 砂糖	鰹昆布だし 醤油 みりん	クラッカー	レーズンパン ホットケーキミックス(23) ヨーグルト(12)砂糖(3) レーズン(2)マーガリン(4)	ピラフ	
		さつまいものみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(20)しめじ(8) こねぎ(2)	さつまいも(20)	いりこだし		麦茶	麦茶	スープ
8	土	シチュー	えび(18)	たまねぎ(23)にんじん(8) ブロッコリー(10)	じゃがいも(25) 油	シチュールー 酒	えびしお	グリーンコープのおやつ	チャーハン	
27	木	パン			ロールパン(40)		麦茶	ミルクココア	みそ汁	
10	月	親子丼	鶏もも肉(30) 卵(8)	たまねぎ(28)しめじ(8) こねぎ(2)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	ビスケット	もちもちどら焼き 米粉(20)卵(7) 脱脂粉乳(10)砂糖(2) こしあん(15) 油	ピラフ	
		油揚げのみそ汁	油揚げ(5) みそ(9)	もやし(18)えのき(8) にら(2)		いりこだし				
26	水	やさいのしらす和え	しらす干し(7)	キャベツ(35)ピーマン(6)にんじん(8)		めんつゆ	麦茶	麦茶	スープ	
12	水	魚のピカタ	白身魚(40)卵(10)		小麦粉	こしょう 酒 ケチャップ	えびしお	フライドポテト ~カミカミ入り~	おにぎり	
		コールスローサラダ		キャベツ(30)コーン(5)きゅうり(12)	マヨネーズ	こしょう 醤油 酢		じゃがいも(35) 油 塩 食べるいりこ 醤油 砂糖		
28	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁	
13	木	チキンカツ	鶏もも肉(40)卵(3)		パン粉 小麦粉 油	こしょう ソース	せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ	
		やさいの付け合わせ		ブロッコリー(20)にんじん(15)		ドレッシング				
25	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ	
14	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<大豆のひじき煮> ゆで大豆(13)干しひじき(2)にんじん(13) 糸こんにゃく(13)いんげん(5)ちくわ(8) ごま油 醤油 みりん 砂糖	<豆腐のみそ汁> 豆腐(25)はくさい(20) とうみょう(2) みそ(9) いりこだし		せんべい 麦茶	ココアケーキ ホットケーキミックス(23) 純ココア(1)卵(8)牛乳(8) 砂糖(3) マーガリン(4)	ピラフ スープ	
		15	土	パンの日	<セレクトパン> あんパン(30)ツナマヨ(30) タママヨ(30)メロンパン(30) クリームパン(30) カレーウインナーパン(30)	<コンソメスープ> たまねぎ(23)じゃがいも(20) みずな(3)しめじ(8) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <サラダ> キャベツ(30)にんじん(6)ピーマン(6) ドレッシング	<果物> たんかん(50)	クラッカー	グリーンコープのおやつ
17	月	すりみ団子のあんかけ	すりみ(30)豆腐(20)	もやし(25)にんじん(10) ほうれんそう(6)	片栗粉 砂糖	醤油 みりん 酒	ビスケット	きなこクッキー 小麦粉(20)卵(8)きなこ(3) 有塩バター(4)黒砂糖(4) ベーキングパウダー(0.5)	おにぎり	
		あおさ汁		たまねぎ(23)あおのり(7) こねぎ(2)	焼き麩(1)	鰹昆布だし 醤油				
		ひじきごはん	油揚げ(5)	干しひじき(0.8)いんげん(3)	五分つき米	醤油	麦茶	麦茶	みそ汁	

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪2月の旬の食材♪

<野菜>えのき、カリフラワー、こまつな、ごぼう、しゅんぎく、ほうれんそう、はくさい、みつば、なのはな
 <果物>たんかん、あまなつ、いよかん、はっさく、きんかん、いちご
 <魚介類>たい、いわし、さわら、ひらめ、たら

