

2025年2月の予定献立表

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
3	月	鬼さんハンバーグ 鮭ご飯 コンソメスープ フルーツ <i>まめまき会 お誕生日会</i>	まめまき スイーツ	豚肉 鮭 わかめ 牛乳 	スパゲッティ 米 ごま 食パン 生クリーム	人参 キャベツ たまねぎ フルーツ
4	火	ポテトコロケ 菜飯 オーロラサラダ ほうれん草のみそ汁 <i>ぞう組リクエスト</i>	あんこ クッキー	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	パン粉 じゃがいも 米 小麦粉 バター ごま	キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 小豆 小松菜
5	水	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁	おかか おにぎり	豚肉 みそ わかめ 花かつお 牛乳	じゃがいも 米 ごま	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん かぼちゃ フルーツ
6	木	野菜チャーハン 青菜と白菜のおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	バナナケーキ	魚肉ソーセージ 豆腐 みそ わかめ 豆乳 牛乳	米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ バナナ
7	金	スパゲッティミートソース 【野菜煮込みうどん】 ドレッシングサラダ 食パン【おにぎり】 フルーツ	スイスロール	豚肉 牛乳	スパゲッティ 食パン 小麦粉 生クリーム	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
8	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	食パン 片栗粉 スティックパン	人参 たまねぎ フルーツ
10	月	そぼろチャーハン 三色ナムル 中華風スープ フルーツ	小倉パイ	豚肉 ウインナー わかめ 牛乳	米 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン もやし きゅうり フルーツ 小豆
11	火	建国記念の日				
12	水	チキンカツ ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 わかめご飯 大根のみそ汁	バウムクーヘン	鶏肉 わかめ みそ うす揚げ 牛乳	パン粉 ごま 米 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 大根
13	木	手羽元のさっぱり煮 ブロッコリーのごま酢和え 米飯 白菜と厚揚げのみそ汁 <i>野菜デー</i>	ブロッコリー ドーナツ 	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳 豆腐	ごま 米 ホットケーキミックス	生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 白菜
14	金	ポークカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ <i>ぞう組リクエスト</i>	バレンタイン スイーツ	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
15	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参 フルーツ
17	月	からあげ ゆかりラップおにぎり【米飯】 土佐和え【おひたし】 たまねぎのみそ汁 <i>ぞう組リクエスト</i> <i>食育の日</i>	ピザパン	鶏肉 花かつお みそ わかめ ハム 卵 牛乳 チーズ シーチキン	片栗粉 米 ごま ホットケーキミックス	生姜 人参 小松菜 白菜 たまねぎ ピーマン
18	火	ひじき炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	きなこ おにぎり	ひじき シーチキン うす揚げ 厚揚げ みそ わかめ きなこ 牛乳	米	人参 ごぼう こんにゃく たけのこ 白菜 しいたけ かぼちゃ フルーツ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
19	水	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 大根のみそ汁(ぞう組のみ のり付き) フルーツ	フレンチ トースト	牛肉 大豆 うす揚げ みそ 牛乳	米 食パン	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 糸こんにゃく 大根 フルーツ
20	木	白身魚のマヨドレ焼き 小松菜とツナの和え物 米飯 麩のすまし汁 【豆腐のすまし汁】	豆腐の パンケーキ (りんごジャム添え)	白身魚 豆腐 シーチキン わかめ 牛乳	米 麩 ホットケーキミックス ジャム	小松菜 白菜 人参
21	金	ほうれん草と鶏の豆乳クリ ムシチュー 食パン(ぞう組のみジャム付) ひじきマヨドレサラダ フルーツ	ウエハースと ビスケット	鶏肉 牛乳 ひじき 豆乳	じゃがいも 食パン 米粉	人参 たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり フルーツ
22	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり フルーツ
24	月	振替休日 (天皇誕生日)				
25	火	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ ごまおにぎり【おにぎり】 <i>まめまめデー</i>	きなこ マフィン	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳 きなこ おから 豆乳	うどん 米 ごま ホットケーキミックス	人参 しいたけ フルーツ
26	水	親子どんぶり じゃこわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁	小松菜と 豆腐のちぢみ	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 ごま	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 小松菜 ニラ
27	木	白身魚の幽庵焼き ごま和え【おひたし】 麦ごはん【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	白身魚 豆腐 みそ わかめ 鮭 牛乳	ごま 米	小松菜 白菜 人参 フルーツ
28	金	八宝菜 米飯 焼き春巻き 【さつまいもの煮物】 フルーツ	たこやき 	豚肉 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ 白菜 しいたけ たけのこ ピーマン フルーツ

()内は基準値

2月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	479 (490) Kcal	17.1 (18.0) g	15.6 (15.0) g
3歳以上	580 (580) Kcal	21.5 (21.0) g	19.5 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 ブロッコリー ～

今月の野菜は「ブロッコリー」です。
 ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、キャベツの仲間です。
 色々なビタミン類や鉄分が豊富に含まれている栄養的にすぐ優れた野菜です。
 茎も多くの栄養素が含まれているので、茎も捨てずにまるまる使い切りましょう。

ブロッコリーの選び方

- 蕾がこんもりしていて、硬く締まり、緑色が濃い物を選びましょう
- 冬場の紫がかかったものは寒さに当たって甘みが増しています。

メニューは「ブロッコリーのごま酢和え」と「ブロッコリードーナツ」を予定しています。

