



# 2月の献立表

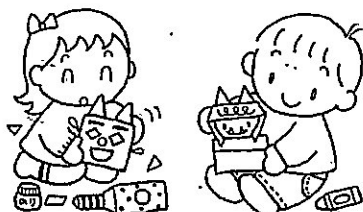


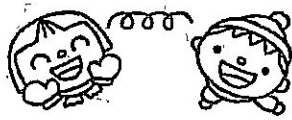
2025年02月

みどりの保育園(一般)

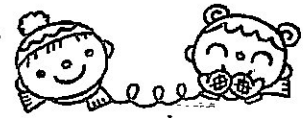
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01. 土	大根 スティック	あんかけうどん 里芋の煮物 みかん	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、片栗粉、油、きび砂糖、ごま(乾)	豚肉、チーズ、しらす干し、かつお節	みかん、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、板こんにやく、にら、いんげん、干しいたけ	お茶 じゃこチャーハン (しらす・ニラ) チーズ
03 月 豆 まき	煮干し	おにっごごはん みそ汁(豆腐・なめこ) いわしのさんが焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、さつまいも、片栗粉、油、	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、いわし、鶏もも肉、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ、みそ	いちご、にんじん、にんじんジュース、きゅうり、ねぎ、なめこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、しよが、うが、グリーンピース(冷凍)、しそ、干しよど	牛乳 あかおに蒸しパン 胡瓜スティック(塩)
04 火 きいろ クッキング	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・人参) チキンソテー(ねぎソース) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま油、油、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、みそ、油揚げ	いちご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、パセリ	牛乳 ジャーマンポテト ゆでブロッコリー
05 水 みどり クッキング	粉ふき芋	ご飯 白菜のスープ 豆腐のえびあんかけ 小松菜のゴマネズ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、えび(むき身)、豚肉、みそ	みかん、ごまつな、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、ねぎ、しめじ、ピーマン、干しいたけ、しよが、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
06 木	かぶの 煮物	ご飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) 鯖の味噌煮 もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、米、砂糖、焼ふ	さば、みそ、鶏もも肉、はんぺん(乳・卵なし)	いちご、もやし、板こんにやく、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、たけのこ、ごぼう、さやえんどう、しよが、万能ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (お麩・玉ねぎ)
07 金	ブロッコリー ごま和え	パン ミネストローネスープ マカロニグラタン(チキン) はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	コッパン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、小麦粉、パン粉、油、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ペリさげ、大豆(ゆで)、ベーコン(乳含む)、しらす干し、バター、粉チーズ	いちご、はくさい、もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、トマト、キャベツ、セロリ、こんぶ、パセリ	お茶 里芋と蛙のごはん ごぼうスティック
08 土	ゆで さつま芋	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・えのき) みかん	胚芽米、スパゲッティ、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ウインナー(乳・大豆含む)	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、えのきたけ、グリーンピース、にんにく	牛乳 スパゲティー・ナポリタン 大根スティック
10 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鯖のパン粉焼き(にんにく) きんぴらごぼう フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、油、パン粉、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、みそ、かつお節	いちご、ごぼう、にんじん、キャベツ、しらたき、たまねぎ、にんにく、あおのり	牛乳 たこ焼きドーナツ 人参スティック
12 水	ゆで かぼちゃ	パリパリ春巻き丼 みそ汁(ごぼう・油揚げ) 里芋のサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、はるさめ、春巻きの皮、マヨドレ(乳・卵なし)、油、片栗粉、ごま、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、かつお節	いちご、きゅうり、にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんにく、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
13 木	ごぼう スティック	ご飯 沢煮梅 かじきの梅肉焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、油	牛乳、かじき、卵、豚肉、油揚げ、大豆(ゆで)	りんご、にんじん、ブロッコリー、しらたき、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、うめ干し、しいたけ、いんげん、ひじき	牛乳 パンブティング ゆでブロッコリー
14 金	胡瓜 スティック	ハマシライス レタスとかにかまのサラダ フルーツ	胚芽米、米粉、小麦粉、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、はちみつ	鶏がら、豚肉、かにかまぼこ、バター、煮干し、かつお節	デコボン、だいこん、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、しよが	お茶 大根もち 煮干し

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー523kcal・たんぱく質21.7g・脂質16.6g)





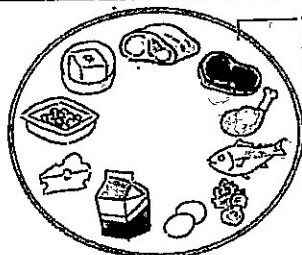
# 献立表



日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	大根 スティック	あんかけうどん 里芋の煮物 みかん	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、片栗粉、油、きび砂糖、ごま(乾)	豚肉、チーズ、しらす干し、かつお節	みかん、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、板こんにやく、にら、いんげん、干しいたけ	お茶 じゃこチャーハン (しらす・ニラ) チーズ
17 月	煮干し	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) いわしのさんが焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、さつまいも、米、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、いわし、鶏もも肉、みそ	いちご、にんじん、きゅうり、にんじん、ねぎ、なめこ、れんこん、ごぼう、たけのこ、しょうが、グリーンピース(冷凍)、しそ、干しいたけ、干ししいたけ	牛乳 蒸しパン(さつま芋) 胡瓜スティック(塩)
18 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・人参) チキンソテー(ねぎソース) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま油、油、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、みそ、油揚げ	いちご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、パセリ	牛乳 ジャーマンポテト ゆでブロッコリー
19 水	粉ふき芋	ご飯 白菜のスープ 豆腐のえびあんかけ 小松菜のゴマネズ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、えび(むき身)、豚肉、みそ	みかん、ごまつな、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、ねぎ、しめじ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
20 木	かぶの 煮物	ご飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) 鯖の味噌煮 もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、米、砂糖、焼ふ	さば、みそ、鶏もも肉、はんぺん(乳・卵なし)	いちご、もやし、板こんにやく、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、たけのこ、ごぼう、さやえんどう、しょうが、万能ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (お麩・玉ねぎ)
21 金 誕生 会	ブロッコリー ごま和え	ご飯 白菜のスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、コッペンパン(乳・卵なし)、片栗粉、スパゲッティ、カシューナッツ(味付け)、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、油、片栗粉、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、ツナ油漬缶、ゼラチン	みかん、いちご、はくさい、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、万能ねぎ、かぶ	(幼児)牛乳・人参パン いちごパン (乳児)お茶・人参パン ミルクスープ
22 土	ゆで さつま芋	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・えのき) みかん	胚芽米、スパゲッティ、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ウインナー(乳・大豆含む)	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、えのきたけ、グリーンピース、にんにく	牛乳 スパゲティ・オムレツ 大根スティック
25 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鯖のパン粉焼き(にんにく) きんぴらごぼう フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、油、パン粉、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、みそ、かつお節	いちご、ごぼう、にんじん、キャベツ、しらたき、たまねぎ、にんにく、あおのり	牛乳 たこ焼きドーナツ 人参スティック
26 水	ゆで かぼちゃ	パリパリ春巻き丼 みそ汁(ごぼう・油揚げ) 里芋のサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、はるさめ、春巻きの皮、マヨドレ(乳・卵なし)、油、片栗粉、ごま、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、かつお節	いちご、きゅうり、にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんにく、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
27 木	ごぼう スティック	ご飯 沢煮焼 かじきの梅肉焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、油	牛乳、かじき、卵、豚肉、油揚げ、大豆(ゆで)	りんご、にんじん、ブロッコリー、しらたき、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、うめ干し、しいたけ、いんげん、ひじき	牛乳 パンピング ゆでブロッコリー
28 金	胡瓜 スティック	ハヤシライス レタスとかにかまのサラダ フルーツ	胚芽米、米粉、小麦粉、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、はちみつ	鶏がら、豚肉、かにかまぼこ、バター、煮干し、かつお節	デコボン、だいこん、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 大根もち 煮干し

2月の果物はりんご・みかん・伊予柑・デコボン・ぼんかん・いちご等になります。  
4日(火)きいろクッキング(ジャーマンポテト)  
5日(水)みどりクッキング(焼きそば)

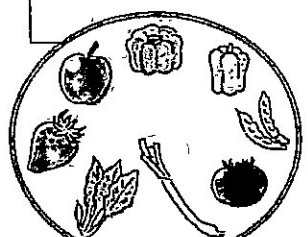
### 3色のお皿



赤のお皿  
血や肉をつくる、タンパク質を多く含む食べ物ものグループ。



白色のお皿  
エネルギーのもとになる、炭水化物や脂肪を多く含む食べ物ものグループ。



緑のお皿  
宿便にまけないからだをつくるビタミンや、骨やほねを強くするカルシウムなどのミネラルを多く含む食べ物ものグループ。