



# 令和7年 2月予定献立表

竜王西保育園

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
1	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		フライドポテト				じゃが芋 油	
		野菜炒め			人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
		PMおやつ ゼリー				ゼリー	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
3	月 😊	鰯の香り揚げ	ごはん	鰯 豚肉	生姜 ねぎ 人参 ごぼう れんこん	ごま 片栗粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	節分メニュー Cooking
		いんげんとフロッコリーのゴマきな粉和え		きな粉	いんげん フロッコリー	ごま ドレッシング	
		節分汁		大豆 煮干し 味噌 かまぼこ	ごぼう ねぎ	ごま油 じゃが芋 里芋	
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
		PMおやつ ト鬼まんじゅう 牛乳		飲：牛乳		さつま芋 砂糖 小麦粉	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
4	火 😊	肉じゃが	ごはん	豚肉	玉葱 人参 いんげん 白滝	じゃが芋 油 砂糖	肉じゃがは昭和の時代には「おふくろの味」と言われていました。令和の時代の「おふくろの味」はどんな料理なのか～？
		揚げ出し豆腐		豆腐 鯉節	あさつき	片栗粉 砂糖 油	
		野菜とコーンの味噌汁		味噌 煮干し	白菜 人参 コーン		
		果物 (バナナ)			バナナ		
		PMおやつ お菓子 牛乳		飲：牛乳		お菓子	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
5	水 😊	肉団子の甘酢あんかけ	ごはん	肉団子	人参 ビーマン 竹の子 椎茸	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	花の華やつほみ、花を利用する野菜の総称です。代表的な花菜類は、フロッコリーやカリフラワー、菜花などです。
		花野菜の和え物		フロッコリー カリフラワー 赤ビーマン	ドレッシング		
		油揚げと白菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜		
		果物 (パイナップル)			パイナップル		
		PMおやつ お菓子 牛乳		飲：牛乳		お菓子	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
6	木	豆腐の大豆ミート味噌グラタン	ごはん	豆腐 大豆ミート 味噌		ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖	SDGsメニュー
		切り干し大根ごま和え			切り干し大根 人参 もやし コーン	ごま 砂糖	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	ほうれん草 ねぎ	じゃが芋	
		果物 (りんご)			りんご		
		PMおやつ お菓子 牛乳		飲：牛乳		お菓子	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
7	金 😊	サバの味噌煮	ごはん	サバ 味噌	生姜	砂糖	6日にすみれ組さんが「おおきなかぶ」を収穫しました。給食の味噌汁に入れました♪
		揚げ野菜の磯和え		青のり	南瓜 人参	さつま芋 油	
		すみれ組さんが収穫したかぶの味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	かぶ 小松菜	ごま油	
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
		PMおやつ ゼリー				ゼリー	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
8	土	肉団子	ごはん	肉団子			
		コロッケ				コロッケ 油	
		野菜炒め			人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
		PMおやつ ゼリー				ゼリー	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
10	月 😊	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 カレールー 油	インドに「カレー」という名の料理はなく、日本のような市販のカレー粉もルウも存在しません。
		福神漬		ハム	福神漬		
		コールスローサラダ		人参 胡瓜 いんげん	砂糖 オリーブ油 片栗粉		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん バイリン 黄桃 レーズン りんご		
		PMおやつ ト大豆のかりかり揚げ 牛乳		飲：牛乳 大豆 青のり		片栗粉 油	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
12	水	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	ほっほ焼きとは、新潟県下越地方で見られる長細いパンのような菓子です。
		筑前煮		鶏肉	れんこん 竹の子 人参 椎茸 いんげん	里芋 油 砂糖	
		大根ともやしの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 玉葱 もやし		
		果物 (りんご)			りんご		
		PMおやつ トぼっほ焼き 牛乳		飲：牛乳		黒糖 小麦粉 重曹	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
13	木 😊	ピラフおにぎり	ごはん	ウインナー	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム こんにゃく 生姜	米 油	世界の料理 トルコ
		お豆腐ナゲット		豆腐ナゲット		油	
		チョパンサラタス (羊飼いのサラダ)			赤ビーマン キャベツ 胡瓜 大根 コーン レモン汁	オリーブ油 砂糖	
		チョルバ (スープ)		鶏肉	玉葱 人参 セロリ トマト	油	
		PMおやつ ト塩マヨポテト 牛乳		飲：牛乳		じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 油	
		AMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
14	金	ハートのコロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		マカロニフレンチサラダ		ハム	カリフラワー 赤ビーマン フロッコリー 人参	マカロニ オリーブ油 砂糖 片栗粉	
		コーンクリームスープ		生クリーム	玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	じゃが芋 油	
		果物 (いちご)			いちご		
		PMおやつ バレンタインプリン				プリン	

😊 フレンスメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。) 食材の都合で内容が変更になる場合があります。

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考	
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる		
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子		
15	土	塩だれカルピ風メンチカツ	ごはん	塩だれカルピ風メンチカツ		油		
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ				
		野菜炒め 果物(バナナ)			人参 もやし バナナ	油		
PM	おやつ	子子ヤスプリン				プリン		
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	かみかみ メニュー	
17	月	かみかみミートローフ	ごはん	豚肉 牛肉 レバー	玉葱 人参 ブロccoli	パン粉 ノンエッグマヨネーズ		
		キャベツとおくらの和え物		ヨーグルト	キャベツ おくら コーン ブロccoli 赤ピーマン	まいたけ 人参 ねぎ 生姜		砂糖 片栗粉
		野菜ほかほか味噌汁 果物(りんご)			りんご			
PM	おやつ	♪さつま芋のミルクかりんとう 牛乳		飲:牛乳 スキムミルク		さつま芋 砂糖 油		
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	日本では、明治時代の中ごろからレストランメニューとしてシチューが定着はじめたそうです。	
18	火	クリームシチュー	パン (ごはん)	鶏肉	玉葱 人参 ブロccoli	油 ジャガイモ ホワイトルー		
		手作り皮なししゅうまい		豚肉 豆腐	玉葱 グリンピース 生姜	油 片栗粉		
		パプリカとコーンのサラダ 果物(オレンジ)			コーン 大根 パプリカ カリフラワー いんげん	オリーブ油 砂糖 片栗粉		
PM	おやつ	♪にんじんおやき 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 砂糖 油		
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	郷土料理 茨城県	
19	水	そぼろ納豆おにぎり	ごはん	納豆	切り干し大根	米		
		アジの塩焼き		ベーコン 鰹節	れんこん 人参 いんげん	ごま油		
		れんこんとベーコンのカレー炒め めっぺ汁 果物(いちご)		鶏肉 鰹節	こんにやく ごぼう 人参 ねぎ いちご	油 里芋		
PM	おやつ	♪手作り干し芋 牛乳		飲:牛乳		さつま芋		
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	飛鳥汁は牛乳と鶏肉、それから季節の野菜が入った味噌汁です。今回は牛乳の代わりに豆乳を使用します。	
20	木	レバー入りハンバーグ	ごはん	豚肉 レバー 豆乳	玉葱 にんにく	ノンエッグマヨネーズ パン粉		
		ねばねばサラダ		めかぶ かにかま	切り干し大根 人参 もやし 玉葱	砂糖 油		
		豆乳飛鳥汁 果物(パイナップル)		鶏肉 豆乳 味噌 鰹節	白菜 えのき もやし 玉葱 パイナップル	ごま油		
PM	おやつ	♪バナナスティック 牛乳		飲:牛乳	バナナ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油		
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	豚は生まれてから180日前後でお肉になります。産まれた時の体重は約1.5kg、お肉になる時には約11.5kgです。	
21	金	豚肉の味噌炒め	ごはん	豚肉 味噌	玉葱	小麦粉 油 砂糖		
		ツナとチーズの卵焼き		卵 ツナ チーズ	人参 玉葱 ねぎ	砂糖 油		
		なめこ汁 果物(バナナ)		油揚げ 味噌 煮干し	なめこ 大根 人参 小松菜 バナナ			
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子		
22	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油		
		オムレツ		オムレツ				
		野菜炒め 果物(バナナ)			人参 もやし バナナ	油		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	「麻婆」とは頭に「あはだ」のあるおかみさんという意味があります。	
25	火	麻婆豆腐丼	ごはん	豆腐 豚肉 味噌	にんにく 生姜 ねぎ ニラ	砂糖 片栗粉		
		白菜の中華風和え		白菜 人参 小松菜	砂糖 ごま ごま油 片栗粉			
		杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん パイン 黄桃 レーズン りんご			
PM	おやつ	♪バナナの春巻き 牛乳		飲:牛乳	バナナ	油		
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	食育の日 Book de Lunch	
26	水	鮭のカレームニエル	セルフ おにぎり	鮭		小麦粉 バター		
		スマイルポテト				じゃが芋 油		
		ビーフン炒め ジョア(未満児:味噌汁) 果物(バナナ)		ジョア	もやし 人参 椎茸 ビーマン バナナ	ビーフン ごま油		
PM	おやつ	♪甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま		
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	スコーンはスコットランド料理の一種であり、パン菓子のことを指します。	
27	木	白身魚のマヨネーズ焼き	ごはん	カレー	玉葱 コーン パセリ	ノンエッグマヨネーズ 油		
		生揚げの五目旨煮		鶏肉 厚揚げ	大根 人参 いんげん	ごま油 片栗粉 砂糖		
		さつま芋の味噌汁 果物(りんご)		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ りんご	さつま芋		
PM	おやつ	♪かぼちゃスコーン 牛乳		牛乳	南瓜	ホットケーキ粉 バター		
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	お誕生日会	
28	金	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま		
		鶏の唐揚げ		鶏肉	生姜 にんにく	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油		
		海藻サラダ アルファベットスープ 果物(りんご)		海藻 じゃこ	胡瓜 人参 もやし 人参 大根 コーン りんご	ごま ドレッシング マカロニ じゃが芋		
PM	おやつ	♪誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム	いちご 野菜ジュース	お米deガトーショコラ		

☺ フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)  
食材の都合で内容が変更になる場合があります。

<今月の給与栄養量>

☆以上児☆ エネルギー:568Kcal

たんぱく質:20.3g

脂質:19.3g

塩分:1.5g

☆未満児☆ エネルギー:504Kcal

たんぱく質:16.5g

脂質:17.3g

塩分:1.3g

