

2025年度 2月 予定献立表

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (2 16)	フランスパン タラと大根のカレー風味グラタン (コンソメ、塩、カレー粉) ほうれん草のソテー (塩)	タラ(40g) 牛乳 チーズ ベーコン(8g)	フランスパン 小麦粉 バター	大根(30g)玉ねぎ(20g) エリンギ(10g)しめじ(8g) ほうれん草(40g) 人参(10g)コーン缶(8g)
火 (17)	若ごぼうの炊き込みご飯 (かつお、昆布、薄口、酒) 魚の天ぷら(塩) 菜の花のごまあえ(しょうゆ) すまし汁 (かつお、昆布、薄口、酒) 人参蒸しパン(B.P)	うすあげ(1g) 魚(50g)卵 ささみ(8g) 湯葉(0.5g) 豆腐(10g) わかめ(5g) 牛乳	白米(35g) 三温糖 白米(45g) 小麦粉 サラダ油 三温糖 白ごま 小麦粉(10g) 油 三温糖	にんじん(10g) 干しいたけ(1g) 若ごぼう(7g)人参(5g) しめじ(5g) 菜の花(20g)人参(10g) えのき(6g)なめこ(6g) 人参(10g)
水 (18)	大豆おこわ (昆布、かつお、薄口、酒、塩) 揚げ出し豆腐のみぞれあんかけ (昆布、かつお、薄口、酒、塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) 焼きそば(ソース)	大豆(5g)うすあげ(1g) 豆腐(30g)鶏もも(30g) 平天(4g)	白米(25g)もち米(20g) サラダ油 片栗粉 じゃがいも(10g)	ごぼう(5g)人参(4g) しめじ(4g)みつば(2g) 大根(10g)人参(7g) しいたけ(10g) 青ネギ(2g) 玉ねぎ(15g) 小松菜(10g)えのき(6g) たまねぎ(5g)にんじん(6g) もやし(4g)青ねぎ(1g)キャベツ(10g)
木 (19)	ごはん 豚肉のねぎソース焼き (しょうゆ、みりん、酒) 大豆サラダ (酢、塩) すまし汁 (かつお、昆布、薄口、酒) りんごクッキー	豚ロース肉(60g) 大豆(6g)ひじき(1g) 鶏ささみ(8g) とろろ昆布(1g) 牛乳	白米(45g) 三温糖 三温糖、サラダ油 小麦粉(15g) バター 三温糖	白ネギ(4g)青ネギ(2g) 水菜(10g)人参(10g) ゆず(4g) 大根(15g) しめじ(6g)みつば(2g) りんご
金 (20)	ごはん 肉豆腐 (だし、しょうゆ、酒、みりん) ブロッコリーの生姜あえ (塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) マカロニあべかわ(塩)	牛肉(45g) 焼き豆腐(20g) うすあげ(2g) きなこ(4g)	白米(45g) 三温糖 糸こんにゃく(10g) さつまいも(15g) マカロニ(10g) 三温糖	白ねぎ(5g)生姜(1g) ブロッコリー(25g)人参(10g) カリフラワー(15g)土生姜(1g) まいたけ(6g) 玉ねぎ(10g)
土 (21)	ごはん あったかポトフ (コンソメ、塩) ブロッコリーのサラダ (マヨネーズ) 市販菓子	鶏もも肉(40g) ウインナー(10g) ツナ(6g)	白米(45g) じゃがいも(15g)	玉ねぎ(20g)人参(10g) キャベツ(15g)エリンギ(8g) かぶ(10g)えのき(8g) ブロッコリー(15g) 人参(10g)

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (9)	ちゃんぽん麺 (とりから、塩、しょうゆ、酒) れんこんの中華サラダ (しょうゆ、酢)	豚バラスライス(20g) イカ(8g) えび(10g) ツナ(8g)	中華麺(1/2玉) 白米(35g)	白菜(20g)玉ねぎ(10g)人参(10g) しいたけ(6g)ニラ(6g) きくらげ(0.1g)にんにく、生姜 れんこん(20g)人参(10g) 水菜(10g)
火 (10 24)	大根めしおにぎり (出汁、うすくち、塩) ごはん 鶏手羽のゆかり焼き わけぎとちくわのぬたあえ (酢、白みそ) すまし汁 (かつお、昆布、淡口、酒) はちみつチーズパン(はちみつ)	うすあげ(1g) 鶏手羽元(70g) ちくわ(10g) チーズ(4g)	白米(35g) 白米(45g) 三温糖 麩(1g) 食パン(1/2枚)	大根(15g) 青ネギ(1g) ゆかり ほうれん草(20g) わけぎ(15g)にんじん(10g) えのき(6g)なめこ(8g) 三つ葉(2g)
水 (25)	25日は、誕生会特別メニューです。			
木 (12 26)	ごはん 春キャベツたっぷりハンバーグ (塩) 新ごぼうのマカロニサラダ (マヨネーズ、塩) 春のスープ (コンソメ、塩) じゃがいももち(塩)	豚ひき肉(25g)卵 鶏ひき肉(25g)牛乳 卵(6g)	白米(45g) パン粉 マカロニ(10g) じゃがいも(50g) バター 片栗粉	春キャベツ(15g)玉ねぎ(10g) 新ごぼう(10g)人参(10g) 絹さや(5g) えのき(6g)玉ねぎ(10g) 菜の花(10g) うすいえんどう(5g)
金 (13 27)	野菜たっぷりハヤシライス (ケチャップ・ウスター・コンソメ) フルーツヨーグルト 黒糖きなこドーナツ(BP、塩)	豚ももスライス(30g) ヨーグルト(50g)	白米(50g) じゃがいも(20g)	玉ねぎ(20g)人参(10g) セロリ(8g)ブロッコリー(10g) にんにく(1g)生姜(1g)ホールトマト みかん缶(15g) りんご(幼児のみ)(15g)もも缶(15g)
土 (14 28)	納豆丼 (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	豚ミンチ(15g) 納豆(25g)ひじき(1g) ちりめんじゃこ(6g) 豆腐(10g)	白米(50g) 三温糖	にんじん(10g) 青ネギ(2g)干しいたけ(2g) 白菜(10g)白ネギ(2g) しめじ(6g)えのき(6g)

<行事特別メニュー>

月 (3)	恵方巻 (マヨレ・酢・塩) いわしの塩焼き(塩) 豚汁 (にぼし、みそ) 大豆とじゃこのかりかり炒め (しょうゆ、みりん)	卵(10g)のり かにかま いわし(50g) 豚バラスライス(15g) ちりめんじゃこ(4g) 大豆(6g)	白米(35g) 三温糖 糸こんにゃく(6g) 里芋(10g) 三温糖	きゅうり(10g) 青じそ(1g) 白菜(10g)しいたけ(6g)大根(10g) 人参(10g)白ネギ(4g)
------------------	---	---	--	--

*節分メニューは、乳児は、いわしの梅煮と副菜がつけます。

*おやつには、牛乳と果物がつけます。

《12日(木) 2~5歳は発表会がんばろーランチ》
各クラスの取り組みにちなんだメニューになります。
《19日(木) 2~5歳は発表会たのしかったよクッキング》

エネルギー 580kcal 脂質 19.0g タンパク質 24.4g 塩分 1.8g



