

令和7年度 2月給食献立予定表 本泉保育園

* ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組) ・・・ 土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主材料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
			(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	日							
2	月	五目丼 キャベツのツナ和え	鶏肉 卵 ツナ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 三つ葉 ねぎ キャベツ バナナ	米 サラダ油	357 (529)	お茶 お菓子	ミルク 果物
3	火	お弁当の日 (肉入りうどん 果物)	豚肉 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ みかん	うどん サラダ油	307	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
4	水	オムレツ 粉ふき芋 温野菜 ぶりかけ みそ汁(豆腐)	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 じゃが芋 サラダ油	398 (570)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
5	木	カレー りんごサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご バナナ	米 じゃが芋 サラダ油	363 (535)	チーズ お菓子	ミルク 果物
6	金	さばしょようゆ煮 レンコンひじき炒め 人参のこまます和え みそ汁(キャベツ)	さば ひじき	人参 生姜 キャベツ	米 じゃが芋 サラダ油	318 (490)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
7	土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ	パスタ サラダ油	379	お菓子	お菓子
8	日							
9	月	三色丼 酢のもの みそ汁(豆腐)	鶏ひき肉 卵 豆腐 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり ほうれん草 みかん	米 サラダ油	363 (535)	お茶 お菓子	ミルク 果物
10	火	ミニエビフライ エッグポテトサラダ 温野菜 チーズ ぶりかけ みそ汁(豆腐)	えび 卵 チーズ 豆腐 牛乳	きゅうり ブロッコリー	米 サラダ油 じゃが芋	323 (495)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	水	建国記念の日						
12	木	クリームシチュー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	米 じゃが芋 サラダ油	356 (528)	チーズ お菓子	ミルク 果物
13	金	カレイ生姜煮 ひじき炒め ミニワインナー もみじ納豆 みそ汁(白菜)	カレイ ひじき ワインナー 納豆 牛乳	生姜 人参 白菜	米 さつま芋 サラダ油	288 (460)	牛乳 お菓子	牛乳 心かし芋
14	土	スタミナ丼 中華スープ 果物	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ バナナ	米 サラダ油	397	お菓子	お菓子
15	日							
16	月	たら汁 酢のもの もみじ納豆	たら 豆腐 納豆 脱脂粉乳	人参 大根 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 サラダ油	330 (502)	お茶 お菓子	ミルク 果物
17	火	マーポー豆腐 鶏焼き ほうれん草お浸し チーズ みそ汁(大根 わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 卵 チーズ 牛乳	ほうれん草 大根	米 サラダ油	313 (485)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18	水	赤魚の煮つけ 切干大根煮 白菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋)	赤魚 牛乳 脱脂粉乳	切干大根 人参 白菜	米 じゃが芋 サラダ油	363 (535)	ミルク お菓子	ミルク ★いももち
19	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	米 じゃが芋 サラダ油	353 (525)	チーズ お菓子	ミルク 果物
20	金	お誕生会 (わかめご飯 ハンバーグ 添え野菜 果物 ゼリー)	わかめ 鶏豚ひき肉 牛乳 卵	ブロッコリー 人参 いちご	米	450	牛乳 お菓子	牛乳 ゼリー
21	土	焼きそば 果物	ワインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマン バナナ	中華めん サラダ油	414	お菓子	お菓子
22	日							
23	月	天皇誕生日						
24	火	親子丼 白菜の塩昆布和え	鶏肉 卵 塩昆布 脱脂粉乳	玉ねぎ 白菜 バナナ	米 サラダ油	367 (539)	お茶 お菓子	牛乳 果物
25	水	マーポー豆腐 ミニワインナー 春雨サラダ チーズ みそ汁(じゃが芋)	豆腐 鶏豚ひき肉 ワインナー チーズ 牛乳 卵	グリンピース もやし 人参 小松菜	米 サラダ油 じゃが芋	325 (497)	牛乳 お菓子	牛乳 ★パウンド ケーキ
26	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	米 サラダ油 じゃが芋	353 (525)	チーズ お菓子	ミルク 果物
27	金	焼鮭 すき昆布煮 ブロッコリーの中華和え 卵焼 みそ汁(じゃが芋 ねぎ)	紅鮭 すき昆布 油揚げ ちくわ 卵	人参 ブロッコリー	米 サラダ油 じゃが芋	316 (488)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ザーター アンダギー
28	土	肉野菜うどん 果物	鶏肉	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ バナナ	うどん サラダ油	348	お菓子	お菓子

今月の食事指導

- ・進級に向けて食事のマナーや時間を意識し、姿勢やスプーン・箸の使い方などを自ら正そうとする。
- ・バランスよく色々な物を食べ、味覚や食感を楽しむ。

*1 献立の内容は変更になることがあります。

*2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。

*3 ★マークは手作りおやつです。

*4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

節分の豆まき

節分に豆をまくのは、旧暦の新年の始まりである立春の前日に、家に炎い=鬼が入り込まないよう

にするためだといわれています。鬼を魔とどらえ、鬼の目(魔目)を打つという意味で、豆が用いらされているといわれています。

