



2月予定および献立表



2025年1月20日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 土		●クリームスパゲティ コーンサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、牛乳、ルウ、スパゲティ コーン、キャベツ、きゅうり、人参 りんご	おはぎ ●牛乳
2 日	お休み			
3 月		●★手巻き寿司(乳児ツナ寿司) 豚汁 フルーツ ●チーズ	かにかまぼこ、卵、きゅうり、ツナ、海苔 豚肉、大根、人参、さつまいも、蒟蒻、油揚げ、ねぎ みかん チーズ	●★鬼パン ●牛乳
4 火		鯖の香味焼き 納豆和え 味噌汁 フルーツ	鯖 ほうれん草、白菜、人参、えのき、ちりめんじゃこ、納豆 玉ねぎ、油揚げ、ねぎ パイン缶	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
5 水	シーツ交換(幼児)	ゆかりご飯 ミニおでん ●★ばんさんすう 味噌汁	ゆかり 大根、人参、竹輪、厚揚げ、蒟蒻 ハム、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 わかめ、しめじ	●きなこ揚げパン ●牛乳
6 木	小学校体験入学 シーツ交換(乳児)	豚肉のオイスターソテー じゃことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン さつまいも、白菜	だししゃかポテト ●牛乳
7 金	体育あそび	ガパオ風ライス キャベツとりんごのサラダ ビーフンスープ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パプリカ キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン ビーフン、青梗菜、椎茸	●ココア蒸しパン ●牛乳
8 土	家庭の日 (幼児お弁当)	チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん ブロッコリー、キャベツ、人参 わかめ、じゃがいも	ちんすこう ●牛乳
9 日	お休み			
10 月		●タンドリーチキン 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 豆腐、わかめ、小松菜	きんぴらご飯 ●牛乳
11 火	建国記念日			
12 水	卒園記念写真撮影 (きりん)	わかめご飯 たらの唐揚げ ひじきサラダ 味噌汁	わかめ たら ツナ、ひじき、キャベツ、人参、コーン、きゅうり 油揚げ、しめじ、小松菜	●プリン クラッカー ●牛乳
13 木	E～たいむ	豆腐ハンバーグ 胡麻和え 味噌汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、蓮根、パン粉 小松菜、白菜、人参、かまぼこ キャベツ、油揚げ	マカロニきなこ ●牛乳
14 金	体育あそび 涅槃会	中華丼 春雨サラダ ●チーズ	豚肉、白菜、人参、いか、小松菜、干椎茸 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、春雨 チーズ	大学芋 ●牛乳
15 土	発表会	豚丼 酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根 豆腐、油揚げ、ほうれん草	●★チーズホットケーキ ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 日	お休み			
17 月	Jリーグ 避難訓練	鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉、マーマレード キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん もやし、しめじ	●マシュマロおこし ●牛乳
18 火	スイミング E～たいむ	豚肉のしぐれ煮 ●★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ハム、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ キャベツ、油揚げ	フルーツゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳
19 水	けいあい動物園 シーツ交換(幼児)	鮭の西京焼き ポン酢和え ふぶき汁	鮭 小松菜、白菜、人参、竹輪 鶏肉、大根、人参、蒟蒻、ごぼう、豆腐、ねぎ	おからナゲット ●牛乳
20 木	習字 お誕生会 シーツ交換(乳児)	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★バースディケーキ ●牛乳
21 金	体育あそび	豚肉とキャベツの味噌炒め 中華サラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン 大根、わかめ	炊き込みご飯 ●牛乳
22 土	家庭の日 (幼児お弁当)	照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁	合挽きミンチ、豆腐、玉ねぎ、パン粉 キャベツ、人参、コーン、きゅうり わかめ、しめじ	●★スイートポテト ●牛乳
23 日	天皇誕生日			
24 月	振替休日			
25 火	E～たいむ Keiai☆サッカー フェスティバル	鶏肉のごま風味焼き おかか和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 玉ねぎ、豆腐、ねぎ 黄桃缶	●シナモントースト ●牛乳
26 水		豚肉の生姜焼き ●★中華風酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ハム、もやし、きゅうり、人参 キャベツ、油揚げ、えのき	●フルーツヨーグルト ●★バームクーヘン
27 木	習字	鯛のから揚げオニオンソース ツナサラダ サンラータン	鯛、玉ねぎ ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨	黒糖蒸しパン ●牛乳
28 金	体育あそび	●★パン フルーツ ●冬野菜シチュー じゃこサラダ	パン りんご 鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、さつまいも、ブロッコリー、牛乳、ルウ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	夕焼けおにぎり ●牛乳

- ・献立内容は、仕入れ状況等により変更する場合があります。
- ・アレルギー対応をされているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下
- ・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	562	21.1	15.6	270	2.3	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	601	21	17.5	280	2.4	0.44	0.44	22	4.1	1.7

