



# 2月予定および献立表



2025年1月20日  
立売堀敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		カレーピラフ コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、レーズン、サラダ油、コンソメ、塩、カレー粉 キャベツ、コーン、人参、パセリ、酢、サラダ油、塩、醤油 ほうれん草、燻製屋ウインナー、玉葱、コンソメ、塩	★●どら焼き ●牛乳 HM、三温糖、牛乳、鶏卵、 スキムミルク、みりん、 こしあん、上白糖
2	日				
3	月	<b>豆まき</b>	★幼児:手巻き寿司 ★乳児:ちらし寿司 けんちん汁 フルーツ/ゼリー	酒、酢、三温糖、塩、みりん、カニカマ、ツナ、マヨドレ、 <b>出汁巻き卵</b> 、胡瓜、海苔 酒、酢、三温糖、塩、みりん、カニカマ、ツナ、 <b>錦糸卵</b> 、胡瓜、海苔 鶏肉、牛蒡、人参、大根、里芋、蒟蒻、青ねぎ、酒、醤油、塩 みかん/ミニゼリー	●鬼さんプリン センべい <b>プリンミクス</b> 、豆乳ホイップ、 ココア、上白糖、牛乳、粉糖、 苺ジャム ●牛乳
4	火	<b>内科健診</b>	金平ご飯/鯖の塩焼き 胡麻和え みそ汁	牛蒡、人参、蓮根、三温糖、醤油、酒、かつお節、胡麻、塩/鯖、塩、サラダ油 ほうれん草、白菜、人参、蒲鉾、胡麻、みりん、醤油、三温糖 豆腐、油揚げ、青ねぎ、味噌	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳 HM、ヨーグルト、スキムミルク、 BP、上白糖、サラダ油、 マーメレードジャム
5	水		肉じゃが バンサンスウ みそ汁	牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、干し椎茸、いんげん、みりん、酒、三温糖、醤油、サラダ油 胡瓜、人参、もやし、ハム、酢、三温糖、醤油、胡麻油 しめじ、わかめ、青ねぎ、味噌	チキンナゲット(焼) ●牛乳 チキンナゲット
6	木	<b>体育遊び</b>	豚肉のオイスターソース じゃことひじきのサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、オイスターソース、醤油、サラダ油 じゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ、コーン、酢、サラダ油、醤油、三温糖 さつま芋、油揚げ、青ねぎ、味噌	★●フレンチトースト ●牛乳 <b>食パン</b> 、 <b>鶏卵</b> 、 <b>スキムミルク</b> 、 <b>牛乳</b> 、三温糖、 <b>有塩バター</b>
7	金	<b>E~たいむ きりん習字</b>	●クリームスパゲッティ グリーンサラダ フルーツ	スパゲティ、鶏肉、玉葱、しめじ、ほうれん草、サラダ油、 <b>スキムミルク</b> 、 <b>ルウ</b> 、 <b>牛乳</b> ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、サラダ油、塩、醤油 パイン缶	中華おこわ ●牛乳 もち米、豚肉、干し椎茸、 人参、鶏がら、醤油、生姜、 胡麻油
8	土	<b>弁当日</b>	チキンライス 春雨サラダ きのこスープ	鶏肉、玉葱、人参、コーン、いんげん、サラダ油、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、塩 春雨、胡瓜、人参、もやし、カニカマ、酢、醤油、三温糖、胡麻油 しめじ、えのき、玉葱、コンソメ、塩、パセリ	黒糖ちんすこう ●牛乳 薄力粉、黒糖、サラダ油
9	日				
10	月		鶏肉のマーメレード焼き/添野菜 大豆サラダ コンソメスープ	鶏肉、醤油、マーメレードジャム/ブロッコリー、マヨドレ 大豆、キャベツ、じゃこ、胡瓜、人参、酢、塩、醤油、三温糖 ほうれん草、玉葱、コーン、コンソメ、塩	だしシャカポテト ●牛乳 フライドポテト、サラダ油、 顆粒だし
11	火	建国記念の日			
12	水		ビビンバ ブロッコリーサラダ ★コーンと卵のスープ	牛肉、人参、もやし、ほうれん草、サラダ油、醤油、三温糖、にんにく、胡麻油、胡麻 ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、酢、サラダ油、塩、醤油 クリームコーン、 <b>鶏卵</b> 、青ねぎ、酒、鶏がら、醤油、塩、片栗粉	●シリアルクッキー ●牛乳 HM、 <b>無塩バター</b> 、 <b>牛乳</b> 、 上白糖、コーンフレーク、 ココア
13	木	<b>りす組探寸 体育あそび シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)</b>	ゆかりご飯/ミニおでん 胡麻和え 豚肉ともやしのスープ	ゆかり/鶏肉、大根、厚揚げ、人参、蒟蒻、竹輪、酒、みりん、三温糖、醤油 キャベツ、さつま揚げ、人参、胡麻、みりん、三温糖、醤油 豚肉、もやし、ニラ、胡麻油、胡麻、鶏がら、醤油、にんにく、生姜、味噌	豆腐ドーナツ ●牛乳 HM、豆腐、豆乳、きな粉、 三温糖、サラダ油
14	金	<b>りす組探寸 Eたいむ・きりん習字 シーツ交換 (りす・いぬ)</b>	鯛の野菜あんかけ 磯和え みそ汁	鯛、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、もやし、サラダ油、酒、鶏がら、醤油、片栗粉 白菜、ほうれん草、人参、海苔、醤油、みりん、三温糖 じゃが芋、しめじ、青ねぎ、味噌	●シナモントースト ●牛乳 <b>食パン</b> 、 <b>マーガリン</b> 、 シナモン、グラニュー糖
15	土		豚丼 酢の物 みそ汁	豚肉、玉葱、白滝、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 大根、じゃこ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 厚揚げ、ほうれん草、味噌	★●キャラットケーキ ●牛乳 人参、薄力粉、 <b>鶏卵</b> 、BP、 <b>有塩バター</b> 、 <b>スキムミルク</b> 、 <b>牛乳</b> 、三温糖
16	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	月		ハヤシライス カニカマサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、エリンギ、サラダ油、ルウ、ケチャップ、トマトピューレ カニカマ、人参、胡瓜、キャベツ、サラダ油、胡麻油、酢、醤油、塩 バナナ	●お麩ラスク ●牛乳 お麩、 <b>有塩バター</b> 、 グラニュー糖
18	火		★豆腐の松風焼き/添野菜 平天と野菜の煮物 すまし汁	鶏肉、豆腐、青ねぎ、玉葱、 <b>鶏卵</b> 、パン粉、三温糖、味噌、胡麻/ほうれん草、ポン酢、三温糖 さつま揚げ、白滝、人参、干し椎茸、じゃが芋、いんげん、みりん、三温糖、醤油 豆腐、蒲鉾、三つ葉、醤油、塩、鮭	●ツナサンド ●牛乳 <b>食パン</b> 、ツナ、三温糖 マヨドレ、 <b>有塩バター</b>
19	水		豚肉のしぐれ煮 ボン酢和え ふぶき汁	豚肉、白滝、牛蒡、人参、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 竹輪、キャベツ、胡瓜、えのき、人参、ポン酢、三温糖、胡麻油 鶏肉、豆腐、牛蒡、人参、大根、蒟蒻、酒、醤油、鶏がら、塩、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、三温糖、 フルーツカクテル缶、みかん缶 ★● <b>バームクーヘン</b>
20	木	<b>体育遊び</b>	鶏の甘辛揚げ/添野菜 白和え みそ汁	鶏肉、生姜、酒、片栗粉、サラダ油、三温糖、みりん、醤油、にんにく、胡麻/もやし、鶏がら、胡麻油、塩 豆腐、白菜、ほうれん草、人参、干し椎茸、蒟蒻、三温糖、醤油、味噌、胡麻、塩 小松菜、じゃが芋、人参、味噌	●ブルーベリーケーキ ●牛乳 HM、 <b>無塩バター</b> 、三温糖、 <b>牛乳</b> 、ブルーベリージャム、BP
21	金	<b>きりん習字</b>	鱈のおろし煮 じゃこサラダ 豚汁	鱈、片栗粉、サラダ油、大根、みりん、三温糖、醤油、酒 じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 豚肉、牛蒡、大根、里芋、人参、青ねぎ、みそ	さつま芋ぜんざい ●牛乳 粒あん、こしあん、三温糖、 塩、さつま芋
22	土	<b>弁当日</b>	しっぽくうどん 揚げ餃子 フルーツ	うどん、鶏肉、蒲鉾、大根、人参、白菜、牛蒡、干し椎茸、青ねぎ、醤油、みりん、酒 餃子、サラダ油 黄桃缶	●ホットドッグ ●牛乳 <b>NEGロール</b> 、キャベツ、塩、 カレー粉、燻製屋ウインナー、 ケチャップ、サラダ油
23	日	<b>発表会</b>			
24	月	振替休日			
25	火	<b>誕生会</b>	冬野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、サラダ油、ルウ キャベツ、パイン缶、胡瓜、レーズン、サラダ油、酢、塩、醤油 <b>ヨーグルト</b> 、上白糖	★● <b>パースデーケーキ</b> ●牛乳 <b>スポンジケーキ</b> 、ココア、 豆乳ホイップ、上白糖、林檎、 バナナ、みかん缶、レモン果汁
26	水	<b>きりん 卒園記念写真</b>	菜飯/鮭の西京焼き ひじき煮 ★かきたま汁	菜飯の素/鮭、味噌、三温糖、みりん、酒 ひじき、竹輪、人参、白滝、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 <b>鶏卵</b> 、豆腐、三つ葉、塩、酒、醤油	●マシュマロおこし ●牛乳 コーンフレーク、マシュマロ、 <b>無塩バター</b>
27	木	<b>避難訓練 体育あそび シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま) E~たいむ きりん 習字 シーツ交換 (りす・いぬ)</b>	★照り焼きハンバーグ/添野菜 ツナサラダ みそ汁	牛肉、豚肉、玉葱、パン粉、 <b>鶏卵</b> 、塩、酒、三温糖、醤油、みりん/ブロッコリー、酢、塩、醤油、サラダ油 ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 南瓜、玉葱、ほうれん草、青ねぎ、味噌	●アップルポテトパイ ●牛乳 さつま芋、林檎、レモン果汁、 <b>無塩バター</b> 、上白糖、 春巻きの皮、サラダ油
28	金		焼肉 ポテトサラダ わかめスープ	牛肉、酒、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、味噌、サラダ油、醤油、みりん、三温糖、林檎、胡麻 じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨドレ、三温糖、塩 わかめ、大根、チンゲン菜、醤油、鶏がら、塩、酒、胡麻、胡麻油	かやくご飯 ●牛乳 鶏肉、しめじ、人参、牛蒡、 酒、醤油、みりん

- は乳、★は卵を使用している献立です  
(対象の食材を太字で表記しています)
- 献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- 合わせだしは、かつおと昆布を使用しています
- 玄米は、りす組さんから提供します

### 朝おやつ・延長用おやつ

星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ  
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー  
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します  
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します  
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます  
\* 林檎は加熱して提供しています

### 今月の一人当たりの栄養素(3歳以上)

	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A (μg)	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	616	23.1	17.1	259	2.5	213	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	592	21.0	18.0	277	2.1	233	0.31	0.44	22	4.4	1.8