



## 2月予定および献立表

2025年1月20日  
郡山敬愛保育園

●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		●カレーピラフ ★グリーンごまサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、バター、レーズン ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、コーン、ごまドレ じゃが芋、玉ねぎ、パセリ	●あんドーナツ ●牛乳
2	日				
3	月	節分	★手巻き寿司(乳児:ツナ寿司) けんちん汁 フルーツ / ●チーズ	ツナ、カニカマ、胡瓜、厚焼き卵、のり 鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、油揚げ、青ねぎ みかん / チーズ	★●鬼蒸しケーキ ●牛乳
4	火	体育遊び(りす～)	わかめご飯/肉じゃが ★●ばんさんすう みそ汁	わかめ/豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ハム、もやし、胡瓜、人参 しめじ、油揚げ、青ねぎ	●キャラメルラスク ●牛乳
5	水		金平ご飯/鯖の香味焼き ★高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごぼう、人参、蓮根 / 鯖、大葉 卵、高野豆腐、人参、玉ねぎ、三つ葉 キャベツ、もやし、青ねぎ	★お好み焼き ●牛乳
6	木	体験入学 (郡山小学校へ)きりん	豚肉とキャベツの味噌炒め ポン酢和え 春雨スープ	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、えのき、平天 玉ねぎ、人参、干し椎茸、春雨、青ねぎ	●プリン風ゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳
7	金	E～たいむ(幼児)	ミートスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲティ、合挽肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶 ひじき、ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン バナナ	かやくご飯 ●牛乳
8	土	幼児お弁当日 園庭開放	きつねうどん ★ごま和え ゼリー	うどん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ほうれん草 白菜、えのき、人参、ごまドレ ゼリー	●コーンパンケーキ ●牛乳
9	日				
10	月		ビビンバ 春巻き / フルーツ ★サンラータン	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま 春巻き / 黄桃 豚肉、白菜、人参、卵、干し椎茸、青ねぎ	さつま芋ぜんざい ●牛乳
11	火	建国記念日			
12	水	シーツ交換(乳児) 避難訓練 (Jアラート)	鶏肉のマーマレード焼き/添野菜 大豆サラダ きのこスープ	鶏肉、マーマレード / ほうれん草 大豆、人参、じゃが芋、コーン、ちりめんじゃこ えのき、しめじ、玉ねぎ	●もちもちドーナツ ●牛乳
13	木	シーツ交換(幼児)	豚肉のしぐれ煮 酢の物 みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、胡瓜、人参、大根 さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
14	金	涅槃会カード 持ち帰り(幼児)	鯛の野菜あんかけ 磯和え みそ汁	鯛、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、のり 豆腐、わかめ、青ねぎ	★●苺チョコケーキ ●牛乳
15	土	保育発表会	ラーメン ●揚げしゅうまい ゼリー	中華麺、豚肉、もやし、人参、青ねぎ しゅうまい ゼリー	せんべい
16	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	月	修了記念写真 (きりん午後)	鶏肉の唐揚げ/★添野菜 白和え みそ汁	鶏肉 / ブロッコリー、ごまドレ 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにやく、ごま しめじ、キャベツ、青ねぎ	●ブルーベリーケーキ ●牛乳
18	火	体育遊び(りす～) けいあいの里訪問 (きりん午後)	★●豆腐の松風焼き/添野菜 平天と野菜の煮物 みそ汁	鶏挽肉、豆腐、玉ねぎ、青ねぎ、卵、パン粉、牛乳、ごま/ほうれん草 平天、人参、じゃが芋、玉ねぎ、干し椎茸、しらたき、いんげん えのき、油揚げ、青ねぎ	★●カレーチーストースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳
19	水	お習字(きりん)	豚肉の生姜焼き ★マカロニサラダ 白菜のとろとろスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ツナ、マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 白菜、人参、竹輪、チンゲン菜	●フルーツヨーグルト ★●パウムクーヘン
20	木		たらのおろしあん/フルーツ じゃこサラダ 豚肉ともやしのスープ	たら、大根 / みかん ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン 豚肉、もやし、ニラ	中華おこわ ●牛乳
21	金	E～たいむ(幼児) Jリーグ(いぬ・きりん)	●ハヤシライス カニカマサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ルウ カニカマ、キャベツ、人参、胡瓜、コーン りんご	黒糖ちんすこう ●牛乳
22	土	幼児お弁当日 園庭開放	焼きそば風スパゲティ ブロッコリーサラダ みそ汁	スパゲティ、豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン わかめ、えのき、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
23	日	天皇誕生日			
24	月	振替休日			
25	火	keiaiサッカー フェスティバル(きりん)	ゆかりご飯/鮭の西京焼き ひじき煮 ★かき玉汁	ゆかり / 鮭、白みそ ひじき、大豆、平天、人参、しらたき、いんげん 卵、玉ねぎ、えのき、三つ葉	★●スイートポテト ●牛乳
26	水	お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	★●てりやきハンバーグ/添野菜 ツナサラダ みそ汁	合挽肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳/ブロッコリー ツナ、キャベツ、人参、胡瓜、コーン 南瓜、しめじ、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
27	木	お誕生会 シーツ交換(幼児)	冬野菜の根菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、さつま芋、南瓜、蓮根、かぶ、ルウ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●バースデーケーキ ●牛乳
28	金	E～たいむ(幼児) Jリーグ(いぬ・きりん)	焼き肉 ★●ポテトサラダ ★卵とコーンのスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ハム、じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 卵、クリームコーン、青ねぎ	★●フレンチトースト ●牛乳

◆献立の内容は仕入れ等の状況により、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で、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

◆乳児クラスは、朝おやつにせんべいやビスケット等を提供しています。

### 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	537	20.1	14.9	247	2.2	225	0.35	0.4	23	4	1.6
平均	570	21.5	16.7	258	2.2	224	0.38	0.44	21	4.4	1.7