



2月予定および献立表



令和7年1月20日
彩都敬愛保育園

●は乳、★は卵、♥はトマト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 グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン じゃが芋、玉葱	★●どら焼き ●牛乳
2	日				
3	月		肉じゃが ★ばんさんすう みそ汁	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ハム、錦糸卵、きゅうり、人参、もやし 大根、油揚げ、青葱	★お好み焼き ●牛乳
4	火	節分の日 (豆まき)	★ツナ寿司 けんちん汁 フルーツ	ツナ、きゅうり、大葉、ごま、カニカマ 鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、青ねぎ みかん	●鬼さんケーキ ●牛乳
5	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	きんぴらご飯 / 鯖の塩焼 ★高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごぼう、人参、れんこん 鯖 高野豆腐、卵、玉葱、人参、三つ葉 キャベツ、もやし、青ねぎ	●豆乳ドーナツ ●牛乳
6	木	シーツ交換 (りす)	♥ミートスパゲティ ひじきサラダ ●チーズ	スパゲティ、合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ チーズ	かやくご飯 ●牛乳
7	金	誕生会	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、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳
8	土	家庭の日	炒飯 コールスローサラダ オニオンスープ	豚肉、玉葱、人参、青葱 キャベツ、きゅうり、レーズン 玉葱、しめじ	★●フレンチトースト ●牛乳
9	日				
10	月		鯛の野菜あんかけ 磯和え みそ汁	鯛、玉葱、人参、もやし、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、のり 麩、わかめ、青葱	さつま芋ぜんざい ●牛乳
11	火	建国記念日			
12	水		鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ きのこスープ	鶏肉、マーマレード 大豆、キャベツ、きゅうり、パプリカ えのき、しめじ、玉葱	だしシャカポテト ●牛乳
13	木		豚肉のしぐれ煮 酢の物 みそ汁	豚肉、ごぼう、玉葱、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根 さつま芋、玉葱、青ねぎ	★●スイートブール ●牛乳
14	金		ビビンバ 春巻き ★サンラータン	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま 春巻き 豚肉、白菜、人参、春雨、卵、筍、干椎茸、青葱	中華おこわ
15	土	保育発表会	♥焼きそば風スパゲッティ コーンサラダ わかめスープ	スパゲティ、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ソース キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉葱、わかめ	●ジャムサンド ●牛乳

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干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。

■朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	日				
17	月		鶏肉の甘辛揚げ/添野菜 白和え みそ汁	鶏肉 ブロッコリー 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま しめじ、油あげ、青ねぎ	●ブルーベリーケーキ ●牛乳
18	火		★●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、玉葱、青葱、卵、パン粉、牛乳、味噌、ごま/もやし 平天、じゃが芋、人参、干椎茸、しらたき、いんげん ほうれん草、キャベツ	★●おかかマヨトースト ●牛乳
19	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	豚肉の生姜焼き ★マカロニサラダ 白菜のトロトロスープ	豚肉、玉葱、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、青梗菜、ちくわ、生姜	●コロッケ ●牛乳
20	木	シーツ交換 (りす)	♥●ハヤシライス カニカマサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、ルウ カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 黄桃缶	●お麩ラスク ●牛乳
21	金		たらのおろしあん じゃこサラダ 豚肉ともやしのスープ	たら、大根 ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 豚肉、もやし、にら、みそ	夕焼おにぎり
22	土	家庭の日	豚丼 お浸し みそ汁	豚肉、玉葱、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、しめじ じゃが芋、わかめ	たい焼き フルーツ ●牛乳
23	日	天皇誕生日			
24	月	振替休日			
25	火		わかめご飯 鮭の西京焼き ひじき煮 ★かきたま汁	わかめ 鮭、味噌 ひじき、大豆、人参、しらたき、いんげん 卵、えのき、みつば	★●スイートポテト ●牛乳
26	水		★●てりやきハンバーグ/添野菜 ツナサラダ みそ汁	合挽肉、玉葱、卵、パン粉、牛乳/ほうれん草 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 南瓜、えのき、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
27	木	避難訓練	豚肉とキャベツのみそ炒め ぼん酢和え ★卵とコーンのスープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醤 ほうれん草、白菜、人参 卵、クリームコーン缶、玉葱、青葱	うどん ●牛乳
28	金		焼肉 ★ポテトサラダ 春雨スープ	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、ごま、りんご ツナ、じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 玉葱、春雨、青葱	鮭わかめおにぎり

今月の乳児1日の1人あたりの栄養素

	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	501	18.8	13.9	202	2	184	0.24	0.24	21	—	1.4
平均	490	17.2	14.3	203	1.9	184	0.3	0.32	17	—	1.1