

<令和7年度2月の献立>

風の子保育園・風の子ベビーホーム

		献立	血や肉になる	身体の調子を整える	力や体温となる	おやつ
2	月	ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしの梅じゃこ和え 白菜と厚揚げの味噌汁	牛肉, ちりめんじゃこ, 厚揚げ 味噌 (牛乳, きな粉)	人参, 玉葱, さやいんげん, 小松菜, もやし 梅干し, 白菜, ねぎ	米, じゃがいも, しらたき 三温糖, サラダ油 (マカロニ, 三温糖, サラダ油, 黒砂糖)	コーンフレーク
						牛乳 マカロニかりんとう 牛乳
3	火	恵方巻き 鰯の蒲焼き 白菜のお浸し 豚汁	豚肉, 高野豆腐, 鶏卵, 鰯 味噌 (牛乳)	人参, しいたけ, きゅうり, のり 大根, ごぼう, ねぎ, 白菜, 小松菜 (バナナ, プルーン)	米, 三温糖, , 薄力粉, サラダ油 こんにゃく	マンナビスケット
						牛乳 ドライフルーツ 牛乳
4	水	食パン クリームシチュー ほうれん草とコーンのツナサラダ オレンジ	鶏肉, 鶏手羽元, 牛乳, ツナ缶 (大豆, ちりめんじゃこ, 牛乳)	人参, 玉葱, かぼちゃ, ブロッコリー ほうれん草, コーン, きゅうり, トマト オレンジ	食パン, サラダ油, シチュールウ (片栗粉, 三温糖, サラダ油)	チーズ
						牛乳 揚げ大豆 牛乳
5	木	ごはん 鰹の味噌ムニエル 五目煮豆 小松菜と油揚げの清汁	鰹, 味噌, 大豆, 油揚げ (牛乳, 豆乳, ヨーグルト)	レモン, ごぼう, 人参, 蓮根, 昆布 さやいんげん, 小松菜, ねぎ	米, 薄力粉, こんにゃく, 三温糖 (薄力粉, バター, 三温糖, ベーキングパウダー)	コーンフレーク
						牛乳 クッキー ヨーグルト 牛乳
6	金	ごはん 納豆入りかき揚げ 小松菜と油揚げの煮浸し 白菜ときのこの清汁	納豆, 油揚げ (牛乳)	人参, 玉葱, ブロッコリー, 小松菜, もやし 白菜, しめじ, えのき, まいたけ, ねぎ (粉寒天)	米, さつまいも, 薄力粉, サラダ油 三温糖 (カルビス)	バナナチップス
						牛乳 カルビスゼリー 牛乳
7	土	鶏の胡麻味噌丼 オレンジ	鶏肉, 味噌	しいたけ, キャベツ, 人参, 玉葱 オレンジ	米, ごま, 三温糖	市販菓子
						お茶 市販菓子 お茶
9	月	ごはん 鯖の照り煮 切干大根の酢の物 白菜と油揚げの味噌汁	鯖, 油揚げ, ちりめんじゃこ 味噌 (牛乳)	切干し大根, 人参, きゅうり, わかめ 白菜, ねぎ	米, 三温糖 (じゃがいも, サラダ油)	マンナビスケット
						牛乳 フライドポテト 牛乳
10	火	根菜カレー おからの骨太サラダ バナナ	牛肉, おから, チーズ (チーズ, 牛乳)	玉葱, 人参, ごぼう, 蓮根, 昆布, コーン レタス, きゅうり, しめじ, バナナ	米, じゃがいも, サラダ油, 三温糖 マヨドレ, カレールウ (せんべい)	ヨーグルト
						牛乳 チーズ せんべい 牛乳
12	木	ごはん 筑前煮 もやしときゅうりの梅味噌和え 水菜と大根の清汁	鶏肉, 梅味噌 (牛乳)	蓮根, ごぼう, 大根, しいたけ, 人参 さやいんげん, もやし, しめじ, きゅうり 水菜, 大根, わかめ	米, こんにゃく, 三温糖, 上白糖 (ポップコーン, サラダ油)	ウエハース
						牛乳 ポップコーン 牛乳
13	金	ごはん メルルーサのフライ マカロニサラダ キャベツの味噌汁	メルルーサ, 味噌 (牛乳, 豆乳)	レモン, キャベツ, きゅうり, 人参 コーン, えのき, ねぎ (バナナ)	米, 薄力粉, パン粉, サラダ油 マカロニ, マヨドレ, 三温糖 トマトケチャップ (ホットケーキミックス, ココア, 三温糖, サラダ油)	オレンジ
						牛乳 バナナココアケーキ 牛乳
14	土	豚丼 バナナ	豚肉	玉葱, ねぎ, 人参, しめじ バナナ	米, 三温糖	市販菓子
						お茶 市販菓子 お茶

16	月	ごはん 鮭の塩麴焼き 昆布の佃煮 さつまいもの甘煮 豆腐とわかめの味噌汁	鮭、豆腐、味噌 (油揚げ、きな粉、牛乳)	人参、昆布、わかめ、えのき、ねぎ	米、白ごま、三温糖、さつまいも 三温糖 (三温糖、黒砂糖)	ウエハース 牛乳 おあげきなこ 牛乳
		ごはん 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁	鶏肉、味噌 (牛乳、ヨーグルト)	レモン、トマト、人参、ごぼう、きゅうり 玉葱、ねぎ (ゆず)	米、片栗粉、サラダ油、マヨドレ 白ごま、じゃがいも (食パン、バター、三温糖)	コーンフレーク 牛乳 ヨーグルト・ゆずジャムがけ 牛乳
18	水	ごはん ホキの梅しそパン粉焼き コールスローサラダ きのこの味噌汁	ホキ、味噌 (牛乳、豚肉)	梅干し、人参、キャベツ、コーン、きゅうり しいたけ、えのき、しめじ、ねぎ、しそ (人参、玉葱、にら)	米、パン粉、マヨドレ、三温糖 (薄力粉、片栗粉、ごま油)	オレンジ 牛乳 チヂミ 牛乳
		ミートスパゲティー 大根サラダ りんご	合挽ミンチ、ツナ缶 (牛乳、豚肉)	玉葱、人参、大根、きゅうり、トマト缶 パセリ、りんご (ひじき、玉葱、人参、ねぎ)	マカロニ、オリーブオイル、三温糖 マヨドレ、トマトケチャップ ハヤシルウ (米、ごま油)	じゃがいもスティック 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳
20	金	ごはん ピーチシャークのカレー唐揚げ じゃがいものほっこり炒め 白菜と小松菜の味噌汁	ピーチシャーク、油揚げ 味噌 (牛乳、豚肉)	人参、ひじき、白菜、小松菜、ねぎ (バナナ・ブルーン)	米、薄力粉、片栗粉、マヨドレ、カレー粉 じゃがいも、三温糖	ヨーグルト 牛乳 ドライフルーツ 牛乳
		ポークカレー りんご	豚肉	玉葱、人参、りんご	米、じゃがいも、サラダ油 カレールウ	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
24	火	ハヤシライス チーズ入りポテトサラダ オレンジ	牛肉、チーズ (牛乳)	玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶 人参、きゅうり、レタス、オレンジ (あおのり)	米、サラダ油、じゃがいも、マヨドレ 三温糖、ハヤシルウ (マカロニ、ウスターソース、 トマトケチャップ)	マンナビスケット 牛乳 マカロニお好み 牛乳
		ごはん 鱈の野菜あんかけ さつまいもレモン煮 えのきと油揚げの味噌汁	鱈、油揚げ (牛乳)	えのき、玉葱、人参、しめじ、チンゲン菜 レモン、ねぎ	米、三温糖、片栗粉、さつまいも (お麴、オリーブオイル、黒砂糖)	じゃがいもスティック 牛乳 黒糖お麴ラスク 牛乳
26	木	ごはん 豆腐の落とし揚げ 蓮根の味噌炒め 大根と人参の清汁	豆腐、鶏肉、大豆、味噌 (牛乳)	コーン、玉葱、ひじき、さやいんげん 蓮根、人参、えのき、大根、ねぎ	米、片栗粉、サラダ油、上白糖 (ホットケーキミックス、 三温糖、メープルシロップ)	バナナ 牛乳 ホットケーキ 牛乳
		ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜の納豆和え けんちん汁	鮭、味噌、納豆、豆腐 (牛乳)	小松菜、人参、しめじ、大根、ごぼう、ねぎ	米、マヨドレ、三温糖、こんにゃく、ごま油 (さつまいも、サラダ油、三温糖 黒ごま)	コーンフレーク 牛乳 中華ポテト 牛乳
28	土	鶏の照り焼き丼 オレンジ	鶏肉	しいたけ、キャベツ、人参、玉葱 オレンジ	米、三温糖	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶

乳児	幼児				乳児			
	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
栄養素	570 kcal	19.2 g	18.8 g	79.0 g	462 kcal	15.9 g	15.7 g	60.4 g
平均値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	76.3 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g

※2月の魚は、《鯖、ホキ、鰯、鮭、鰯、鰯、ピーチシャーク、メルルーサ》を予定していますが
仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※()の食品は、おやつで使用する食品です。
※完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。
また、揚げ物は焼き物に変更しています。

