



がつ こんだてひょう
2月の献立表



れいわ ねん
令和7年
かぜ こ えん
園の子ぞぢ園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち にく 血や肉になる	からだちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギーげん 源になる		
3	げつ 月	えぼつまき 鱈の塩焼 ごま豆腐 あか 赤だし	たまご、高野豆腐 いわし 鰯 とうふ 豆腐 あか 赤みそ豆腐	にんじん、人参、のり、胡瓜 ほし、しいたけ 干し椎茸 おおは 大葉、みかん わさび にんじん、人参 人参、みつば、大根	この、さんおんどつ 米、三温糖、 ヤーコン ね、練りごま、くす粉	728	2.1
4	か 火	ごはん とりにく 鶏肉のおろしかけ かぼちゃ 南瓜のじゃこ和え みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ、大豆 みそ 味噌	だいこん 大根、りんご、レタス かぼちゃ 南瓜、かいわれ、生姜 とうみょう、にんじん 豆腐、なす、人参	この、おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 さつまいも	595	2.3
5	すい 水	ごはん あじ 鰯のごま油 焼き こまつな 小松菜としめじのおかか和え とんじり 豚汁(ごま豆腐仕立て)	あじ 鰯 かつおぶし 鰹節 みそ、ふたにく、あつあ 味噌、豚肉、厚揚げ とうふ 豆腐	しょうが 生姜、ブロッコリースプラウト もやし、オレンジ こまつな 小松菜、しめじ、人参 だいこん 大根、ごぼう、玉ねぎ、生姜 あお 青ネギ、こんにゃく	この、おおむぎ 米、大麦 あぶら ごま油、すりごま、三温糖 さんおんどつ 三温糖 ね 練りごま	608	2.4
6	もく 木	ごはん まぶつにく 牛肉ともやしの中華風炒め マロニーのさっぱり和え たまご 卵スープ	きゅうにく 牛肉 たまご 卵	たまご、にんじん、はくさい 玉ねぎ、人参、もやし、白菜 きゅうり 胡瓜、コーン、きくらげ、人参、パプリカ たまご、にんじん、は 玉ねぎ、人参、葉ねぎ	この、おおむぎ 米、大麦 ヤーコン マロニー、三温糖	619	2.1
7	きん 金	ごはん さば、つめに 鯖の焼 ごぼうサラダ じり すまし汁	さば 鯖 とうふ 豆腐	つめはし 梅干し、りんご、レタス、キャベツ、水菜 きゅうり 胡瓜、ごぼう、人参、コーン、青のり しゅんぎく、にんじん 春菊、かぶ、人参	この、おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 ごま、三温糖	564	3.2
8	ど 土						
9	にち 日						
10	げつ 月	ごはん さわらさけ 鯖の酒かす焼き きりぼしだいこんにつ 切干大根の 煮付け みそ汁	さわらしる 鯖、白みそ あぶら、だいた 油揚げ、大豆 みそ 味噌	もやし、かいわれ、みかん きりぼしだいこん 切干大根、こんにゃく、人参、豆腐 にんじん、あお 人参、えのき、青ねぎ	この、おおむぎ 米、大麦 じゃがいも	570	3.0
11	か 火						
12	すい 水	ごはん 豚肉の甘酢トンテキ マカロニサラダ みそ汁	ぶたにく 豚肉 ツナ みそ、あつあ 味噌、厚揚げ	しょうが 生姜、キャベツ、オレンジ、 キウイ きゅうりにんじん 胡瓜、人参 はくさい 白菜、エリンギ、人参、小松菜	この、おおむぎ 米、大麦 かたくろこ、あぶら 片栗粉、油 マカロニ	770	2.7
13	もく 木	ごはん あかうお 赤魚のあすま煮 ほっこり温野菜サラダ みそ汁	あかうお、たまご 赤魚、卵 みそ、とうふ 味噌、豆腐	とうみょう 豆腐 かぼちゃ 南瓜、ブロッコリー、れんこん、だいこん たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草	この、おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ、あぶら さんおんどつ、あぶら 三温糖、ごま油、片栗粉	530	2.4
14	きん 金	豆入りミートソースペンネ コールスローサラダ ココアプリン	だいず、まめ、にく 大豆、ひよこ豆、ミンチ肉 きゅうにく 牛乳、ゼラチン	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、トマト、こんにゃく にんじん、きゅうり 人参、キャベツ、胡瓜、パプリカ、レモン たまご コーン、玉ねぎ	パンネ、 ヤーコン さんおんどつ 三温糖	665	1.1
15	ど 土						
16	にち 日						
17	げつ 月	ごはん ブリの照り焼き うはな 卵の花 みそ汁	ブリ あぶら おから、油揚げ みそ 味噌	レタス、みかん にんじん、ほし、しいたけ 人参、いんげん、干し椎茸、こんにゃく はくさい、たまご、にんじん、しゅんぎく 白菜、玉ねぎ、人参、春菊	この、おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖	560	2.4
18	か 火	根菜カレー 豆腐サラダ ブルーベリーヨーグルト	ぶたにく 豚肉 とうふ 豆腐 ヨーグルト	にんじん、たまご、れんこん、だいこん、ごぼう 人参、しめじ、玉ねぎ、蓮根、大根、牛蒡 レタス、水菜、キャベツ、胡瓜、パプリカ みすな みすな	この、おおむぎ 米、大麦、じゃがいも	589	2.0
19	すい 水	ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き なはな 菜の花のお浸し みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ、あぶら 味噌、油揚げ	トマト、キャベツ なはな、にんじん、こまつな 菜の花、人参、小松菜 みすな みすな 水菜、エリンギ、人参	この、おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さつまいも	571	2.3

20	もく木	ごはん あつあ 厚揚げのキムチ炒め はくさい 白菜のトロトロ煮 ちゅうか 中華スープ	あつあ 厚揚げ	たまご 玉ねぎ、人参、キムチ、ピーマン キャベツ、にんにく、ブロッコリー はくさい、にんじん、こまつな、しょうが 白菜、人参、小松菜、生姜 たまご もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、葉ねぎ、人参	この おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖	699	3.0
21	きん金	ごはん りきゅうに カレーの利休煮 たまご ブロッコリーと卵のサラダ こじゆ 呉汁	カレー たまご 卵 みそ、あぶらあたいず 味噌、油揚げ、大豆	もやし、かいわれ、オレンジ、生姜 しょうが ブロッコリー、玉ねぎ、人参 たまご キャベツ、人参、干し椎茸	この おおむぎ 米、大麦 ね 練りごま、三温糖 さんおんどつ 三温糖、こま さんおんどつ 三温糖、こま さつまいも	590	2.8
22	ど十						
23	にち日						
24	げつ月						
25	か火	ごはん ヤンニョムチキン チンゲン菜ともやしのナムル ちゅうか 中華スープ	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	キャベツ、レタス、にんにく、みかん チンゲン菜、もやし、人参 にんじん エリンギ、人参、わかめ、白菜	この おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖、あぶら 三温糖、こま油	603	3.5
26	すい水	ごはん さけ、ゆず 鮭の柚子みそ焼き とつほくふついも 東北風 芋煮 こもくし 五目汁	さけ、みそ 鮭、ゆず味噌 とりにく 鶏肉	キャベツ、りんご しろ、にんじん、ほ、しいたけ 白ねぎ、人参、干し椎茸 にんじん、たまご、こまつな 人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ	この おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 さといも、さんおんどつ 里芋、三温糖	555	2.5
27	もく木	ごはん ぎゅうにくわぶつに ごぼうと牛肉の和風煮 きりはしたいいん 切干大根とわかめの酢の物 しろ みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	にんじん、たまご 人参、しめじ、玉ねぎ、ごぼう、白滝、白ネギ きりはしたいいん、ぎゅうにく、にんじん 切干大根、わかめ、胡瓜、人参 はくさい、とつみよつにんじん 白菜、豆腐、人参	この おおむぎ 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖	558	2.7
28	きん金	ごはん さば 鯖のタンドリー焼き ポテトサラダ やさい 野菜スープ	さば 鯖 ヨーグルト	にら、もやし、トマト にんじん、たまご、きゅうり 人参、玉ねぎ、胡瓜、 みすな、にんじん 水菜、キャベツ、人参、ほうれん草、玉ねぎ	この おおむぎ 米、大麦 かたくり、こあぶら 片栗粉、油 いも じゃが芋	579	1.6

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、大根、かぶ、白菜、春菊、みかんです。

☆契約農家より直接仕入れた、新米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」 をもとにしていますが、個人に合わせた 食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
1ヶ月平均値	606	26.4	19.6	74.3	2.5	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～2/26 (水) メニュー：東北の郷土料理 芋煮～

東北地方では秋ごろになると「芋煮会」という河川敷にグループで集まり、里芋を使った鍋料理を味わう会が有名です。

山形を中心に広まっている「芋煮会」ですが、スーパーやコンビニなどで鍋の容器と牧、食材などがセットになった「芋煮会セット」が並ばれ、手軽に「芋煮会」を楽しめられるようになってきました。寒い冬にぴったりのほっこりとした一品です。

