

# 2025年2月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (土)	ピビンバ 韓国風スープ	米、ロールパン、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、いちご、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	干し芋 黒糖ロール いちご 牛乳
03 (月)	赤鬼のケチャップライス いわしのかば焼き 福豆(約5歳児と職員のみ) 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、グラニュー糖、上白糖	牛乳、いわし(開き)、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、シーチキン、大豆	にんじん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、いちご、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイナップル、ヤングコーン、しょうが、レモン果汁、パセリ	干し芋 フルーツヨーグルト 牛乳
04 (火)	すき焼き風煮込み ポテトサラダ キャベツとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、ふ、三温糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、マヨドレ、みそ	ほうさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、つきこんじやく、もやし、しゅんぎく、しめじ、りんご、きゅうり、レーズン	みかん 黒糖蒸しパン 牛乳
05 (水)	おでん エビトシナの和風サラダ ごはん みかん	七分つき米、三温糖	調整豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ、ウインナー、絹揚げ、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ	だいこん、みかん、キャベツ、つきこんじやく、しらたき、きゅうり、粒コーン缶	にんじんせんべい ごらやき 豆乳
06 (木)	鶏肉の照り焼き キャベツとツナの梅和え 大根と麩のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、グラニュー糖、焼ふ、上白糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、いちごジャム、低糖度、いちご、うめ干し、わかめ	ウインナー イチゴジャムクッキー 牛乳
07 (金)	鮭の塩こうじ焼き 根菜サラダ 豚汁 ごはん	七分つき米、食パン、塩こうじ、マーガリン・ソフトタイプ、上白糖、白ごま	牛乳、鮭、豚肉(もも)、こしあん(生)、みそ	にんじん、ほうさい、だいこん、れんこん、きゅうり、切り干しだいこん、青ねぎ	レーズン あんバタートースト 牛乳
08 (土)	ミックスピラフ ポークビーンズ	米、油、片栗粉、上白糖、学校給食用、強力粉、ごま油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ホールマト缶詰、セロリ、粒コーン缶、パセリ	ウインナー 肉まん 牛乳
10 (月)	味噌ラーメン ひじきと大豆のおかかマヨ田作り	焼きそばめん、マカロニ、上白糖、ごま油、三温糖、油、白ごま	牛乳、豚肉(ばら)、煮干し、大豆、マヨドレ、ちくわ、きな粉、かつお節、みそ	いよかん、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、粒コーン缶、きゅうり、ひじき	レーズン マカロニのあべ川 いよかん 牛乳
12 (水)	サバのみそ煮 キャベツときゅうりの梅和え 豆腐と水菜のすまし汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、バター、三温糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、八丁みそ	ぼんかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、水菜、もやし、しょうが、焼きのり	ウインナー さつま芋バター ボンカン 牛乳
13 (木)	【祝】誕生会 五目寿司 鶏肉のから揚げ さつま芋と白菜のみそ汁 きゅうりスティック、トマト	米、さつまいも(皮付)、上白糖、米粉、揚げ油、片栗粉、油、三温糖	調整豆乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、ちりめじやく、高野豆腐	みかん、天然果汁、きゅうり、ほうさい、トマト、にんじん、たけのこ(水煮)、青ねぎ、干しいたけい、しょうが、刻み焼きのり、かんでん、にんにく	みかん 豆腐ブラウニー フルーツゼリー 豆乳
14 (金)	すき焼き風煮込み ポテトサラダ キャベツとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、油、ふ、グラニュー糖、三温糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、マヨドレ、みそ、きな粉	みかん、ほうさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、つきこんじやく、もやし、しゅんぎく、しめじ、りんご、きゅうり、レーズン	にんじんせんべい きなこの麺ラスク みかん 牛乳
15 (土)	ピビンバ 韓国風スープ	米、さつまいも、アレキサー用マーガリン、ごま油、白ごま、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	干し芋 米粉の黒ごまクッキー 牛乳
17 (月)	ガバオライス キャベツとツナのサラダ 白菜とツナの和風スープ	七分つき米、クロワッサン、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン、マヨドレ	キャベツ、ほうさい、いちご、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、もやし、にんじん、粒コーン缶、レモン果汁、にんにく	みかん クロワッサン いちご 牛乳

\* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。【カレーは除く】  
繰り返し食べることで、苦手なものででも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 (火)	豚肉の和風ゴマ炒め じゃが芋のオープン焼き 水菜と玉葱のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、ごま油、油、白ごま、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、皮下脂肪なし)、みそ	いよかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、水菜、きゅうり、ブルーベリージャム	干し芋 ブルーベリージャムクッキー いよかん 牛乳
19 (水)	☆ラッキョー人参デュー 鶏肉の照り焼き キャベツとツナの梅和え 大根と麩のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、三温糖、焼ふ、上白糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、ベーコン、ピザ用チーズ、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、うめ干し、わかめ	ウインナー じゃがチーズ 牛乳
20 (木)	鮭の塩こうじ焼き 根菜サラダ 豚汁 ごはん	七分つき米、米、塩こうじ、上白糖、白ごま、三温糖	牛乳、鮭、豚肉(もも)、みそ	にんじん、ほうさい、だいこん、れんこん、きゅうり、切り干しだいこん、青ねぎ、ひじき	にんじんせんべい ひじきおにぎり 牛乳
21 (金)	味噌ラーメン ひじきと大豆のおかかマヨ田作り	焼きそばめん、ごま油、三温糖、油、白ごま、上白糖	豚肉(ばら)、煮干し、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節、みそ	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、粒コーン缶、きゅうり、ひじき	レーズン
22 (土)	ミックスピラフ ポークビーンズ	さつまいも、米、油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	たまねぎ、にんじん、ホールマト缶詰、セロリ、粒コーン缶、パセリ	ウインナー 焼き芋 牛乳
25 (火)	サバのみそ煮 キャベツときゅうりの梅和え 豆腐と水菜のすまし汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、油、上白糖、三温糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、八丁みそ	みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、水菜、もやし、しょうが、焼きのり	ウインナー 紅芋ちんすこう みかん 牛乳
26 (水)	ガバオライス キャベツとツナのサラダ 白菜とツナの和風スープ	七分つき米、サンドイッチパン、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン、クリーム(植物性脂肪)、マヨドレ	キャベツ、ほうさい、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、もやし、にんじん、粒コーン缶、みかん缶、パイナップル、レーズン、レモン果汁、にんにく	干し芋 フルーツサンド 牛乳
27 (木)	豚肉の和風ゴマ炒め じゃが芋のオープン焼き 水菜と玉葱のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、油、白ごま、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、皮下脂肪なし)、みそ、桜えび	キャベツ、たまねぎ、にんじん、水菜、きゅうり、にら	いちご チヂミ 牛乳
28 (金)	豚肉の生姜焼き 若ごぼうと油揚げの煮物 なめこと若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、米、油、白ごま、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、みそ	若ごぼう、たまねぎ、キャベツ、なめこ、にんじん、しょうが、わかめ、あおのり	ポテトフライ 青のりと胡麻のおにぎり 牛乳

3日(月)は【節分メニュー】です。

保育園での節分は3日に行います。この日は『赤鬼のケチャップライス』を作ります。赤いご飯で大きな丸形の輪郭、ブロッコリーやヤングコーンで髪や牙などを作って、鬼の顔を描きます！また5歳児は豆まき終了後に、「新しい年も健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて『福豆』を食べます。豆は一般的に数え年で1つ多めに食べますが、これも一年が健康で過ごせるように、という願いが込められているのだと言われています。  
(※ 誤嚥の心配があるので、0~4歳児の提供はありません。)

・今月の平均栄養価(幼児/乳児)

エネルギー	512 / 411 (kcal)
タンパク質	21.5 / 16.5 (g)
脂質	16.5 / 13.5 (g)
食塩	2.2 / 1.6 (g)

◎旬の食材

若ごぼう・水菜・ブロッコリー・さわか・鯛  
みかん・ボンカン・金柑

