

令和7年 2月 献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal		(☆未満児午前♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
3	月	しっぽうどん 561/521kcal	とり天 ブロッコリーの梅おかかか和え	♪塩昆布おにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 塩昆布 ごま	うどん 里芋	大根 人参 葱 浅葱 ブロッコリー もやし 梅 オレンジ 椎茸	
4	火	ごはん 626/661kcal	鯖のおろし煮 牛蒡サラダ 厚揚げの味噌汁	♪ココアコーンフレークパー 牛乳・バナナ ☆スティックパン (18日すみれ組:サーターアングギー)	鯖 厚揚げ ごま	ごはん コーンフレーク さつま芋	大根 生姜 牛蒡 人参 もやし 蓮根 玉ねぎ 小松菜 バナナ 舞茸	
5	水	チキンライス 542/508kcal	ハンバーグ フレンチサラダ コーンスープ	♪いちごゼリー 麦茶・おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐	ごはん	玉ねぎ 胡瓜 トマト もやし レタス ブロッコリー コーン いちご	
6	木	ごはん 600/501kcal	鯖のサラダ焼き 菜の花サラダ かぶのスープ	♪ラザニア風 牛乳・みかん ☆プルーン	鯖 豚肉 卵 チーズ	ごはん マカロニ	きゃべつ 人参 コーン かぶ もやし 玉ねぎ しめじ 菜の花 エリンギ みかん	
7	金	ごはん 675/621kcal	和風カレー 海苔和え キウイフルーツ・チーズ	♪ハニースティックパン 牛乳・バナナ ☆ココア	鶏肉 海苔 チーズ	ごはん パン さつま芋	葱 エリンギ しめじ 蓮根 牛蒡 もやし 人参 ほうれん草 キウイフルーツ バナナ	
22	土	☆☆サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
10	月	ソース焼きそば 714/588kcal	ひじきの中華サラダ わかめスープ	♪フルーツパン ココア ☆プルーン	ひじき わかめ カニカマ ごま 豚肉	中華麺 パン	きゃべつ 人参 もやし コーン 胡瓜 玉ねぎ 葱 しめじ いちご バナナ みかん	
25	火	ごはん 613/560kcal (25日ふじ組:太巻き)	鱈のタルタル焼き 水菜とベーコンのサラダ 白菜の豆乳味噌スープ	♪ほうとうかりんとう 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鱈 卵 ベーコン 豆乳	ごはん ほうとう じゃが芋	水菜 もやし 白菜 人参 コーン 玉ねぎ しめじ りんご	
12	水	ごはん	筑前煮 春菊のサラダ カルシウム味噌汁	♪麩のラスク 牛乳・みかん ☆チーズ	鶏肉 しらす	ごはん 麩	小松菜 玉ねぎ 葱 人参 もやし 春菊 筍 椎茸 牛蒡 蓮根 みかん	
13	木	ごはん 437/425kcal (13日きく組:手巻き寿司) (27日さくら組:ピザ)	カジキの中華あんかけ 春雨サラダ ワンタンスープ	♪ピラフおにぎり 麦茶・バナナ ☆ココア	カジキ ツナ ハム 豚肉	ごはん 春雨 ワンタン	玉ねぎ いんげん 人参 胡瓜 コーン 椎茸 葱 蓮根 えのき ほうれん草 バナナ	
28	金	ごはん 716/647kcal	冬野菜カレー マカロニサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪ホットケーキ 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 ハム チーズ	ごはん マカロニ さつま芋	人参 牛蒡 蓮根 ブロッコリー 胡瓜 コーン キウイフルーツ かぶ 玉ねぎ オレンジ	
1	土	ごはん 506/408kcal	麻婆豆腐 もやしのナムル 葱スープ	♪あんこパイ 麦茶・バナナ ☆☆おかし	豚肉 豆腐 わかめ	ごはん パイ生地	玉ねぎ 葱 もやし 人参 ニラ バナナ	
14	金	♥誕生会 お楽しみ給食♥						

※献立内の青色は絵本の『いっしょにたべよ!』にてでくる『チキンライス・フレンチサラダ・コーンスープ・いちごゼリー』を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※13日はきく組が手巻き寿司、18日はすみれ組がサーターアングギー、25日はふじ組が太巻き、27日はさくら組がピザを作ります。

♪『いっしょにたべよ!』

一緒に食べよう!! ごちそうランチ! スプーンちゃんとフォークくん。とろとろスープはスプーンちゃんの出番。シャキシャキサラダはフォークくん任せて。最後のデザートはどっちの出番かな? うめ・もも組さんも楽しめる絵本です。玄関に置いておくので手に取ってみて下さいね。



『ピラフおにぎり』

材料 (2人分) 米 1合 玉ねぎ 1個 人参 1/4本 コーン 40g ツナ缶(水煮) 1缶

油 少々 塩コショウ 少々 バター 10g 鶏ガラ 10g 乾燥パセリ 小さじ1/2

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにし、フライパンに油を入れて炒める。
- ②炊飯器に洗米した米・塩コショウ・水を1合の目盛りまで注ぎ混ぜる。
- ③コーン、ツナ缶(汁ごと)、バター、鶏ガラ、①を入れ通常炊飯する。炊きあがったら、乾燥パセリを入れて混ぜる。
- ④食べやすい大きさにのおにぎりにして完成。園では食べやすいように丸く握って提供しています。カレー粉やツナ缶の代わりに海老を入れるなどアレンジするのもおすすめです。前日に作っておけば、朝ごはんとしても食べられるので是非、作ってみて下さい。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。