

2025年02月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名			
					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	調味料
3	月	牛乳 ウエハース	五目ごはん みそ汁 ごまあえ りんご	牛乳 コーンスナック	(ウエハース) 米 砂糖 さといも ごま コーンスナック	鶏肉 生揚げ 牛乳	人参 ごぼう グリンピース 玉ねぎ 法れん草 もやし コーン缶 りんご	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
4	火	りんごジュース チーズ	ゆかりごはん 石狩鍋風汁 ポテトサラダ パナナ	飲むヨーグルト ポテトスナック	米 バター ジャがいも ポテトスナック	(チーズ) さけ 豆腐 ハム 飲むヨーグルト	(りんごジュース) 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり コーン缶 パナナ	ゆかり こんぶ(だし) かつお節(だし) 白みそ マヨ・ドレ
5	水	飲むヨーグルト ポーロ	ごはん カリフラワーのスープ ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳 ☆麩かりんとう	(ポーロ) 米 ジャがいも 砂糖 油 麩 黒糖	(飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 ベーコン ツナ缶 牛乳	玉ねぎ トマト缶 カリフラワー 白菜 大根 きゅうり	コンソメの素 ソース ケチャップ 酢 塩
6	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 根菜汁 みかん	牛乳 △レモンケーキ	(塩せんべい) 米 油 砂糖 レモンケーキ	豆腐 豚ミンチ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう みかん	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩
7	金	牛乳 バナナ	ごはん ひじきの炒め煮 そうめん汁 納豆あえ	牛乳 せんべい	米 油 砂糖 そうめん 焼麩 せんべい	ツナ缶 納豆 牛乳	(バナナ) ひじき 人参 こんにゃく コーン缶 グリンピース えのきたけ かいわれ 法れん草	かつお節(だし) しょうゆ 塩
10	月	牛乳 みかん	チキンカレー コールスロー ヨーグルトあえ	野菜ジュース せんべい チーズ	米 ジャがいも 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト チーズ	(みかん) 玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース コーン缶 カリフラワー パナナ みかん缶 パイン缶 野菜ジュース	カレーウ 酢 塩
12	水	牛乳 ウエハース	わかめごはん 旨煮 しのだうどん みかん	牛乳 ココアビスケット	(ウエハース) 米 さといも うどん 砂糖 ココアビスケット	しらす干し 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	わかめ(わかめごはん用) 人参 大根 グリンピース 白菜 ねぎ みかん	かつお節(だし) しょうゆ 塩
13	木	牛乳 ポーロ	ごはん ツナコロッケ 野菜スープ 付け合せ	牛乳 ☆ラスク	(ポーロ) 米 油 ジャがいも 小麦粉 パン粉 食パン 砂糖	ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ピーマン もやし 人参 えのきたけ コーン缶 パセリ キャベツ カリフラワー	塩 こしょう ケチャップソース コンソメの素 マヨ・ドレ
14	金	牛乳 みかん	ごはん 炒り豆腐 沢煮椀 りんご	牛乳 △いそべ餅	米 油 砂糖 △いそべ餅	豆腐 鶏ミンチ 卵 牛乳	(みかん) 人参 玉ねぎ 大根 グリンピース 小松菜 れんこん ごぼう りんご	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩
17	月	牛乳 塩せんべい	カレー風味のトマトライス コンソメスープ パナナ	カルピス 野菜スナック	(塩せんべい) 米 油 砂糖 ジャがいも 野菜スナック	(牛乳) 豚肉 ハム カルピス	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが コーン缶 トマトピューレ キャベツ もやし パナナ	カレー粉 コンソメの素 塩 こしょう
18	火	野菜ジュース チーズ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 ほうれん草サラダ	牛乳 あられ	米 片栗粉 油 ごま あられ	(チーズ) メルルーサ 豆腐 かまぼこ 牛乳	(野菜ジュース) 青のり かぼちゃ 白菜 大根 わかめ 法れん草 キャベツ 人参	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
19	水	牛乳 りんご	五目チャーハン 春雨スープ ポテトサラダ	牛乳 ☆ココアケーキ	米 油 春雨 ジャがいも ホットケーキミックス	ベーコン ハム 牛乳 卵	(りんご) 玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ コーン缶 ブロッコリー	しょうゆ 酒 塩 中華の素 マヨ・ドレ B.P ココア
20	木	ヨーグルト	ごはん とりすき風煮 みそ汁 酢の物	牛乳 オレンジ えびせんべい	米 油 砂糖 えびせんべい	(ヨーグルト) 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳	ねぎ 糸こんにゃく 春菊 白菜 大根 ごぼう わかめ きゅうり みかん缶 オレンジ	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩
21	金	牛乳 バナナ	米粉ロール 大根サラダ 豚肉と白菜のシチュー いやかん	牛乳 △お好み焼き	米粉ロール ジャがいも 油	豚肉 ハム 牛乳 お好み焼き	(バナナ) 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり いやかん	シチューの素 酢 塩
25	火	牛乳 塩せんべい	炊き込みごはん みそ汁 酢の物	りんごジュース 野菜かりんとう	(塩せんべい) 米 砂糖 かりんとう	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 豆腐	人参 えのきたけ さやえんどう 大根 玉ねぎ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶 りんごジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢 塩
26	水	りんごジュース チーズ	ごはん とんちゃん焼き みそ汁 みかん	牛乳 △ケーキ	米 油 ごま さといも ケーキ	(チーズ) 豚肉 牛乳	(りんごジュース) にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ 白菜 かいわれ みかん	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
27	木	牛乳 パイン缶	ごはん チキンナゲット かきたま汁 付け合せ	牛乳 ☆野菜蒸しパン	米 片栗粉 油 焼麩 砂糖 ホットケーキミックス	鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳	(パイン缶) 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ 野菜ジュース	塩 こしょう ケチャップ かつお節(だし) しょうゆ マヨ・ドレ
28	金	牛乳 みかん	ごはん チンゲンサイスープ マーボー豆腐 ゆかりあえ	牛乳 ビスケット	米 油 砂糖 片栗粉 ビスケット	豆腐 豚ミンチ 牛乳	(みかん) しょうが ねぎ 人参 グリンピース チンゲンサイ もやし コーン缶 白菜 きゅうり	みそ しょうゆ 中華の素 塩 ゆかり
毎	土		塩むすび		米			塩

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ
△ 注文おやつ

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください