

2025年 2月献立表

羽村たつの子保育園

<今月の平均栄養量>

3歳以上児	熱量：590kcal	蛋白質：21.9g	脂質：15.2g
3歳未満児	熱量：472kcal	蛋白質：17.1g	脂質：11.7g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 10	ごはん	味噌汁	鯖の西京焼き	切干大根煮	おかか梅おにぎり	AMブルー
	五分米	白菜、人参 玉葱、あおさ 味噌、だし	サワラ 酒、白味噌	切干大根、人参、小松菜 干椎茸、高野豆腐、砂糖、醤油 ごまフロッキー・人参S	白米、梅干し、削り節	
火 25	ごはん	味噌汁	あぶりチキン	炒りおかか和え	いがりほうや	AMかぼちゃ
	五分米	かぶ、油揚げ 人参、絹さや 味噌、だし	鶏肉 長ねぎ 酒、砂糖、醤油、みりん	小松菜、もやし 人参、鰹節、醤油、油 大根煮・ごぼうS	さつま芋、そうめん 小麦粉、砂糖、油 大根S	
水 12	ごはん	味噌汁	油揚げコロッケ	海藻ごま味噌和え	醤油飯	AMさつまいも
	五分米	なめこ、豆腐 人参、長ねぎ 味噌、だし	豚挽肉、じゃが芋、玉葱 油揚げ、塩、醤油 揚げ油	海藻、キャベツ、小松菜、人参 ごま、砂糖、味噌、ごま油 かぶ煮・人参S	白米、海苔、ごま油 塩、醤油 ごぼうS	13・27AMじゃがいも
木 13	人参ごはん	豆乳味噌汁	幽庵焼き	春雨和え	13日お好み焼き	27日千千ミ
	白米、人参 塩	豚挽肉、もやし、人参 にら、チンゲン菜 豆乳、味噌、だし、ごま油	鮭 柚子、酒、醤油 油	鶏肉、春雨、小松菜 人参、ごま、塩、醤油 さつまいも煮・大根S	キャベツ、人参、干海老 小麦粉、削り節、青海苔 人参S	にら、小麦粉 酒、醤油、ごま油 人参S
金 14	ごはん	味噌汁	揚げ魚ねぎソース	酢の物	ミルク葛餅	AMさつまいも
	五分米	大根、人参 えのき、小松菜 味噌、だし	トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醤油 ごま油、片栗粉、揚げ油	胡瓜、わかめ、人参、しらす 砂糖、塩、酢、醤油 ロースト南瓜・ごぼうS	牛乳、片栗粉、砂糖 きな粉 大根S	
土 1	鶏南うどん			和え物	わかめおにぎり	AMブルー
	15	乾麺、鶏肉、大根、しめじ、人参、長ねぎ 塩、醤油、だし			小松菜、もやし、人参 塩、醤油 ローストポテト・人参S	白米 炊き込みわかめ 大根S
月 3	3日やごめごはん	吸い物	3日鯖の梅煮	ひじき煮	3日太巻き	17日ピラフボール
	五分米、もち米 大豆、ちりめん、塩	しめじ、人参 玉葱、わかめ	イワシ、梅干し、酒、醤油	干ひじき、干椎茸、人参 小松菜、厚揚げ、砂糖、醤油	白米、干瓢、胡瓜 人参、砂糖、酢、醤油	白米、玉葱、人参 コーン、バター、塩
	17日ごはん	塩、醤油、だし	サバ、塩	人参煮・大根S	ごぼうS	ごぼうS
火 4	ごはん	豚汁	わかさぎ唐揚げ	ちりめん和え	おからスコーン	AMさつまいも
	五分米	豚肉、人参、大根 里芋、長ねぎ、蒟蒻 ごぼう、味噌、だし	ワカサギ にんにく、生姜 酒、醤油、片栗粉、揚げ油	ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 ロースト南瓜・人参S	おから、小麦粉、バター BP、砂糖、牛乳 ごぼうS	
水 5	ごはん	味噌汁	肉豆腐	さつまいもサラダ	五平餅	AMじゃがいも
	五分米、黒米	大根、玉葱 小松菜 味噌、だし	豚肉、豆腐、玉葱、長ねぎ 人参、椎茸、えのき茸、鶏レバー 砂糖、塩、醤油、片栗粉	さつま芋、胡瓜、人参 砂糖、塩、酢、油 フロッキー・大根S	白米、もち米 砂糖、醤油、味噌 人参S	
木 6	ごはん	味噌汁	6日ハンバーグ	白ごまサラダ	塩おにぎり	AMかぼちゃ
	五分米	厚揚げ、切干大根 人参、あさつき 味噌、だし	豚挽肉、玉葱、パン粉	キャベツ、小松菜、人参 白ごま、塩、醤油、ごま油	白米、海苔、塩	
	20日		20日グラタン 鶏肉、玉葱、じゃが芋 小麦粉、牛乳、バター	さつまいも煮・人参S	大根S	7・21AMさつまいも
金 7	ごはん	味噌汁	7日鮭フライ	白和え	7日クッキー	21日ココアケーキ
	五分米	蓮根、玉葱 人参、あおさ 味噌、だし	サケ、小麦粉、パン粉、油	豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌	小麦粉、バター、BP 砂糖、牛乳	小麦粉、バター、BP ココア、砂糖、牛乳
	21日		21日エビフライ エビ、小麦粉、パン粉、油	煮豆・大根S	人参S	果物
土 8	ごはん	味噌汁	鶏肉漬け焼き	和え物	ゆかりおにぎり	AMブルー
	五分米	玉葱、人参 大根、あおさ 味噌、だし	鶏肉 酒、醤油	小松菜、もやし、人参 鰹節、塩、醤油 さつま芋煮・人参S	五分米 ゆかり 大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

2月3日は節分の日の会！

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋
胡瓜、ブルー雑穀菓子を使用予定です



炒った大豆が香ばしいやごめごはん
イワシをまるごと圧力鍋で骨まで柔らかく梅煮
おやつには太巻きを食べます！

