2月　献　立　表

令和7年2月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類 体をつくる 血や肉になる	3色分類 力や体温のもとになる	3色分類 体の調子を整える	調味料 等
1	土	煮込みうどん はくさいのおかか和え みかん	カステラ ぽりぽり小魚 牛乳	とりもも　かつおぶし ぎゅうにゅう ぽりぽり小魚	冷)うどん　かすてら	ほうれんそう　しいたけ はくさい　みかん	めんつゆ しょうゆ
3	月	大豆ドライカレー マカロニサラダ 牛乳 オレンジ	ﾏｰﾌﾞﾙﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ 麦茶	ぶたひきにく　だいず ロースハム　ぎゅうにゅう たまご	米　サラダ油 マカロニ　マヨネーズ ホットケーキミックス グラニューとう　バター ココア	たまねぎ　にんじん グリンピース　やきのり きゅうり バレンシアオレンジ	カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース おろしにんにく おろししょうが 食塩 こしょう
4	火	ごはん 若鶏の照り焼き はるさめのマヨサラダ 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	若鶏もも　みそ ぎゅうにゅう	米　さとう はるさめ　マヨネーズ のり英字ビスケット	にんにく　にんじん きゅうり　コーン ねぶかねぎ　だいこん 干ししいたけ	みりん しょうゆ 食塩 こしょう かつお・昆布だし汁
5	水	けんちんうどん こまつなのごま和え みかん	わかめおにぎり 牛乳	とりもも　木綿豆腐 ぎゅうにゅう	冷)うどん　糸こんにゃく サラダ油　黒ごま(すり) さとう　米	にんじん　ごぼう だいこん　干ししいたけ ねぶかねぎ　こまつな もやし　みかん	食塩 めんつゆ かつお・昆布だし汁 しょうゆ
6	木	ごはん 肉豆腐 塩昆布和え 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	木綿豆腐　ぶたもも あぶらあげ　みそ たまご　ぎゅうにゅう	米　サラダ油 さとう　かたくりこ ホットケーキミックス さつまいも	たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　キャベツ はくさい　しおこんぶ チンゲンサイ　わかめ	料理酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁
7	金	ごはん さばのごまみそ焼き ごぼうの炒め煮 すまし汁	青のりポテト 牛乳	冷)骨取りサバ　みそ ぶたもも　木綿豆腐 ぎゅうにゅう	米　白ごま(すり) さとう　しらたき ごま油　ごま やきふ　じゃがいも バター	こねぎ　ごぼう にんじん　ピーマン わかめ　あおのり	おろししょうが しょうゆ めんつゆ かつお・昆布だし汁 食塩
8	土	チキンライス オレンジ コンソメスープ	ソフトサラダ 牛乳	とりもも　ぎゅうにゅう	米　バター ソフトサラダ	たまねぎ　にんじん ピーマン バレンシアオレンジ こまつな	食塩 トマトケチャップ コンソメ パセリ粉 こしょう
10	月	ビビンバ丼 バナナ 中華スープ	バームクーヘン 牛乳	ぶたもも　たまご ぎゅうにゅう	米　さとう サラダ油　ごま油 白ごま(炒り) 厚切りバームクーヘン	もやし　こまつな バナナ　キャベツ わかめ　ねぶかねぎ	食塩 おろしにんにく しょうゆ 鶏ガラスープ素
12	水	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ 牛乳	手作りクッキー りんごジュース	ぶたひきにく パルメザンチーズ チーズ　ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ　こむぎこ オリーブ油　さとう マヨネーズ　バター	たまねぎ　にんじん にんにく　トマト缶 キャベツ　コーン りんごジュース	ナツメグ コンソメ トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 穀物酢
13	木	ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根の煮物 味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	冷)骨取り赤魚 あぶらあげ ちくわ　みそ とうふ　たまご ぎゅうにゅう	こめ　さとう　サラダ油 ホットケーキミックス だいず油	きりぼしだいこん にんじん　ほうれんそう だいこん　わかめ	みりん しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
14	金	ロールパン タンドリーチキン ハムともやしのサラダ オレンジ コンソメスープ	米粉と豆腐のﾌﾟﾗｳﾆｰ 牛乳	若鶏もも　ヨーグルト ロースハム　木綿豆腐 ぎゅうにゅう	ロールパン　さとう マヨネーズ　ごま油 白ごま(すり)　こめこ かたくりこ　ココア サラダ油	にんじん　きゅうり もやし バレンシアオレンジ ブロッコリー　キャベツ こまつな	食塩 こしょう ｶﾚｰﾙｳ おろしにんにく おろししょうが 鶏ガラスープ素 穀物酢 しょうゆ コンソメ

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類 体をつくる 血や肉になる	3色分類 力や体温のもとになる	3色分類 体の調子を整える	調味料 等
15	土	あんかけ焼きそば みかん 牛乳	あんぱん 麦茶	ぶたもも　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　さとう かたくりこ　ごま油 あんパン	チンゲンサイ　にんじん もやし　きくらげ みかん	料理酒 しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ素
17	月	ごはん さわらの塩こうじ焼き 筑前煮 味噌汁	ソフトサラダ 牛乳	さわら　とりもも さつまあげ　木綿豆腐 みそ　ぎゅうにゅう	米　サラダ油 さとう　ソフトサラダ	だいこん　にんじん しいたけ　ねぶかねぎ なめこ	塩こうじ 和風だし しょうゆ かつお・昆布だし汁
18	火	ごはん ごぼうたっぷりつくね もやしのゆかり和え 味噌汁	豆乳ココアゼリー 牛乳	ぶたひきにく　たまご あぶらあげ　みそ ゼラチン　ぎゅうにゅう	米　かたくりこ 白ごま(炒り)　とうにゅう さとう　ココア	ごぼう　たまねぎ しょうが　もやし にんじん　はくさい こまつな	みりん 料理酒 しょうゆ ゆかり かつお・昆布だし汁
19	水	ごはん マヨ照りチキン はくさいのお浸し バナナ 味噌汁	ハッピーターン 牛乳	若鶏もも(皮つき) かつおぶし　たまご みそ　ぎゅうにゅう	米　こむぎこ マヨネーズ ハッピーターン	こねぎ　はくさい にんじん　バナナ たまねぎ　にら	食塩 しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
20	木	ごはん さばの竜田揚げ 春雨サラダ 味噌汁	おせんべい(雪の宿) 牛乳	冷)骨取りサバ カニかま　みそ ぎゅうにゅう	米　かたくりこ だいず油　はるさめ さとう　ごま油 白ごま(炒り)	しょうが　にんじん きゅうり　だいこん 干ししいたけ　はくさい	しょうゆ 料理酒 だし 穀物酢 かつお・昆布だし汁
21	金	ごはん 麻婆豆腐 ささみともやしの中華和え みかん はるさめスープ	カルシウムせんべい 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく　みそ ささみ　ぎゅうにゅう	こめ　サラダ油 さとう　かたくりこ ごま油　白ごま(すり) はるさめ　白ごま(炒り) カルシウムせんべい	干ししいたけ ねぶかねぎ　しょうが もやし　きゅうり みかん　はくさい こまつな	おろしにんにく コンソメ しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素 食塩
22	土	焼きうどん キウイフルーツ 牛乳	アスパラガスビスケット 麦茶	ぎょにくソーセージ けずりぶし　ぎゅうにゅう	冷)うどん　サラダ油 アスパラガスビスケット	キャベツ　にんじん こまつな　キウイフルーツ	めんつゆ
25	火	ごはん 鶏肉の香味フライ こまつなとえのきの煮浸し 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	とりむね　たまご あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう　チーズ	米　こむぎこ パンこ　だいず油 さとう　じゃがいも ホットケーキミックス	あおのり　こまつな えのきたけ　にんじん しめじ	こしょう 中濃ソース 食塩 和風だし しょうゆ かつお・昆布だし汁
26	水	ごはん 鮭のポテマヨチーズ焼き きゃべつののり和え 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	鮭　とろけるチーズ ちくわ　木綿豆腐 みそ　ぎゅうにゅう	米　じゃがいも マヨネーズ 厚切りバームクーヘン	コーン　たまねぎ キャベツ　にんじん やきのり　こまつな えのきたけ	食塩 こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁
27	木	ごはん 豚肉の生姜焼き はくさいとわかめのサラダ オレンジ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	ぶたロース　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう	米　さとう サラダ油　白ごま(炒り) ごま油　やきふ バター　グラニューとう	たまねぎ　しょうが わかめ　はくさい バレンシアオレンジ だいこん	しょうゆ 料理酒 みりん 味ぽん酢 かつお・昆布だし汁
28	金	麦ごはん さばの味噌煮 小松菜ののり和え バナナ 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	さば　みそ　ちくわ 木綿豆腐　ぎゅうにゅう	米　おおむぎ さとう　ハーベスト マシュマロ	しょうが　こまつな にんじん　やきのり バナナ　はくさい わかめ	料理酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁

*0・1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい・ビスケット等を提供しています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

栄養成分表

栄養価 / 年齢	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	537	20.9	18.4	1.7
2歳児	437	16.6	14.9	1.3
1歳児	364	13.1	12.0	1.2