

令和7年 2月分

3歳以上児献立表

根岸星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ポークカレー バナナヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / ジャガイモ / 砂糖 / ソフトビスケット	豚モモ肉 / ヨーグルト / 牛乳	にんにく / しょうが / タネ / 人参 / バナナ(生)	牛乳 お菓子
3 月	バリバリ春巻き 中華スープ フルーツミルクかん	水稲穀粒(七分つき米) / 緑豆はるさめ(乾) / ごま油 / 砂糖 / しゅうまいの皮 / サラダ油 / ごま(いり)	豚ひき肉(生) / 鶏肉ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳 / 大豆(国産、乾) / しらす干し	長ねぎ / 青ピーマン / 赤ピーマン / 人参 / えのきたけ / にんにく / 温州蜜柑(缶詰、果肉)	麦茶 しらすと大豆のおにぎり
4 火	麦ご飯 塩麹の和風ミートローフ きゅうりの甘酢漬け コリアン(玉ねぎ・エノ)	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / パン粉(乾) / サラダ油 / 砂糖 / ジャガイモ / 水あめ / ごま(いり)	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 干ひじき(乾) / 牛乳	人参 / 人参 / 赤ピーマン / スイートコーン / グリンピース(冷凍) / きゅうり / えのきたけ	牛乳 大学芋
5 水	麦ご飯 鮭のカレー醤油焼き 切干大根の煮物 豚汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 砂糖 / 小麦粉 / サラダ油	ぎんざけ / 焼き竹輪 / 油揚げ / 豚モモ肉 / 木綿豆腐 / 豆みそ / 牛乳	人参 / 切干しだいこん(乾) / だいこん / 小松菜 / タネ / ごぼう	牛乳 味噌クッキー
6 木	麦ご飯 がんもどきあんかけ 野菜の磯香和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) / ブルー	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 片栗粉 / サラダ油 / 砂糖 / ごま(いり) / ごま油 / ジャガイモ	木綿豆腐 / 鶏肉ひき肉(生) / 干ひじき(乾) / 牛乳 / 焼きのり / 豆みそ / かたくちいわし(煮干し)	長ねぎ / 人参 / キャベツ / 小松菜 / かぼちゃ / タネ / ブルー	牛乳 みたらし芋もち
7 金	お弁当の日	ホットケーキミックス / 食塩不使用バター / 砂糖 / 粉糖	牛乳		牛乳 プレーンケーキ
8 土	豚丼 味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / 砂糖 / 切り麩 / ソフトビスケット	豚モモ肉 / 豆みそ / 牛乳	にんにく / タネ / いんげん / 小松菜 / パレソアレンジ	牛乳 お菓子
10 月	茶飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ごまツナサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	水稲穀粒(七分つき米) / ジャガイモ / 砂糖 / ごま(いり) / マネー(卵不使用) / サラダ油	高野豆腐 / 鶏肉むね / マゴロ(缶詰・水煮・フレーク) / 花鰹 / 油揚げ / 木綿豆腐 / 米みそ / 牛乳 / 調整豆乳 / クリーム(乳脂肪) / アガー	人参 / 小松菜	牛乳 ココアプリン
12 水	豆まめカレー レンズいり 3色ピクルス ヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / ジャガイモ / 有塩バター / 小麦粉 / 砂糖	豚モモ肉 / レンズまめ(全粒、乾) / ヨーグルト / 牛乳 / あおのり(素干し)	しょうが / タネ / 人参 / マネー / きゅうり / だいこん / レモン(果汁、生)	牛乳 じゃがバター
13 木	眞沢山マーボー豆腐 もやしとわかめ和え物 中華スープ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / 片栗粉 / ごま油 / ごま(いり) / 食パン / いちごジャム	豚ひき肉(生) / 鶏肉ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 豆みそ / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳	しょうが / にんにく / 長ねぎ / 人参 / えのきたけ / にら / もやし / タネ / 小松菜	牛乳 ジャムサンド
14 金	麦ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーと竹の子のササゲ 豆乳コーンスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 片栗粉 / 小麦粉 / サラダ油 / ごま(いり) / マネー(卵不使用) / 砂糖 / ホットケーキミックス / 有塩バター / 粉糖	鶏肉むね / マゴロ(缶詰・水煮・フレーク) / 豚ひき肉(生) / 調整豆乳 / 牛乳 / クリーム(乳脂肪)	しょうが / にんにく / ブロッコリー / スイートコーン / タネ / 人参 / 小松菜 / スイートコーン / りんご / レモン(果汁、生)	牛乳 お誕生日ケーキ
15 土	ハヤシライス バナナ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / ソフトビスケット	豚モモ肉 / 牛乳	タネ / 人参 / グリンピース(冷凍) / バナナ	牛乳 お菓子
17 月	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 三種の温野菜 すまし汁(えのき小松菜)	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / パン粉 / サラダ油 / ジャガイモ / 切り麩 / 有塩バター / グラニュー糖	木綿豆腐 / 豚ひき肉(生) / 干ひじき(乾) / 豆乳 / 牛乳	タネ / ブロッコリー / 人参 / 小松菜 / えのきたけ	牛乳 ココアお麩ラスク

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 火	麦ご飯 星の子元氣ふりかけ 肉じゃが 大根の塩昆布和え 味噌汁(小松菜・人参・厚揚げ)	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ごま(いり) / ごま油 / サラダ油 / ジャガイモ / 砂糖 / 片栗粉 / ホットケーキミックス / 有塩バター	干ひじき(乾) / しらす干し(微乾燥品) / 豚モモ肉 / 塩昆布 / 生揚げ / 米みそ / 牛乳 / 調整豆乳	小松菜 / タネ / 人参 / グリンピース(冷凍) / 大根 / りんご	牛乳 キャラットケーキ
19 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 春雨サラダ 中華風クリームスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 砂糖 / ごま(いり) / 緑豆はるさめ(乾) / ごま油 / コーンフレーク	豚肝臓(生) / 牛乳 / きな粉	しょうが / にんにく / きゅうり / キャベツ / 人参 / スイートコーン / スイートコーン / タネ / レーズン / バナナ	牛乳 バナナきな粉コフレク
20 木	麦ご飯 赤魚の煮付け もやしと油揚げの和え物 眞沢山味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 砂糖 / ごま(いり) / ごま油 / ジャガイモ / 小麦粉 / サラダ油	赤魚 / 油揚げ / 油揚げ(油抜き、生) / 豆みそ / 牛乳	しょうが / もやし / だいこん / タネ / 人参 / 小松菜 / ごぼう	牛乳 味噌ポテト
21 金	麦ご飯 切干大根のチヂミ 中巻きゅうり 豆腐と小松菜のスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ごま油 / 片栗粉 / サラダ油 / 砂糖 / 食パン / マネー(卵不使用)	豚モモ肉 / 絹ごし豆腐 / 牛乳 / フォルマリン	切干しだいこん(乾) / しょうが / 青ピーマン / 赤ピーマン / 人参 / エリンギ(生) / きゅうり / 小松菜 / スイートコーン	牛乳 チーズスティック
22 土	マーボー豆腐 わかめスープ ブルー	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / 片栗粉 / ごま油 / ソフトビスケット	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 豆みそ / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳	しょうが / にんにく / 長ねぎ / にら / 小松菜 / ブルー(乾)	牛乳 お菓子
25 火	サブとマトのスパゲティ ポテトサラダ オニオンスープ オレンジ	スパゲティ(乾) / サラダ油 / 有塩バター / ジャガイモ / マネー(卵不使用) / 砂糖 / 水稲穀粒(七分つき米)	さば(缶詰、水煮) / きな粉	にんにく / 小松菜 / タネ / マネー / 人参 / スイートコーン / グリンピース(冷凍) / パセリ(葉、生) / パレソアレンジ	麦茶 おはぎ
26 水	焼肉丼 酢ナムル わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / ごま(いり) / ごま油 / 小麦粉 / マネー(卵不使用) / サラダ油	豚モモ肉 / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳 / 木綿豆腐 / マゴロ(缶詰・水煮・フレーク) / たい	タネ / りんご / しょうが / にんにく / 小松菜 / もやし / 人参 / 長ねぎ	牛乳 豆腐ナゲット
27 木	麦ご飯 チキンフライ 鉄骨サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 小麦粉 / 片栗粉 / サラダ油 / マネー(卵不使用) / ごま油 / マネー(乾) / 砂糖	鶏肉むね / あおのり(素干し) / 干ひじき(乾) / 大豆(国産、乾) / 豆みそ / 牛乳 / きな粉	もやし / 小松菜 / 人参 / スイートコーン / かぼちゃ / タネ	牛乳 マカロニきな粉
28 金	麦ご飯 竹輪の磯揚げ さつま汁 ブルー	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 小麦粉 / サラダ油 / ジャガイモ / 塊根、皮つき、生) / 砂糖	焼き竹輪 / あおのり(素干し) / 挽きわり納豆 / 豚ひき肉(生) / 豆みそ / 鶏肉むね / 油揚げ / 牛乳 / 寒天 / 乳酸菌飲料(カルピス)	人参 / 長ねぎ / ごぼう / だいこん / ブルー(乾) / ぶどう(濃縮還元ジュース)	牛乳 あじさいゼリー

～大豆について～

畑の肉といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を多く含み、栄養豊富な食べ物です。
大豆は、様々な食品や調味料に加工して食べられています！！例えば、炒めた大豆をすりつぶすと「きなこ」になり、大豆を茹で、発酵させると「味噌」や「醤油」になったりします。
1月には、みそ作りを行い、大豆のことを学び日本の食文化に触れることができました。
2月2日は節分なので、無病息災を祈りましょう！2月3日のおやつは大豆が入ったおにぎりの献立を予定しています。



今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	452	18.8	15.7	259	1.3
幼児(3.4.5歳)	507	20.7	16.2	224	1.5

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。