

令和 7 年度 2 月 予定献立表

| 日 曜                          | 屋食献立名                                                        | 午後おやつ<br>献立名           | 延長夕食<br>献立名      | 主な材料の体内での働き                                              |                                                                |                                                                      |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                              |                        |                  | 血や肉となる                                                   | 働く力や熱<br>となる                                                   | 体の調子を<br>整える                                                         |
| 2<br>・<br>月<br>16            | ごはん<br>すき焼き風煮<br>ひじきのサラダ<br>味噌汁（ほうれん草・長ねぎ）                   | 牛乳<br>スティックパン          | きのこごはん<br>清汁     | 牛乳<br>豚肩ロース肉<br>味噌                                       | 精白米、胚芽米<br>砂糖<br>油<br>スティックパン                                  | 人参、玉ねぎ<br>エリンギ、ひじき<br>きゅうり、コーン<br>長ねぎ<br>ほうれん草                       |
| 3<br>・<br>火                  | おにっごはん<br>白菜ののり和え<br>味噌汁（かぶ・かぶの葉）<br>果物                      | のむヨーグルト<br>ひいらぎシュガーパイ  | 野菜ピラフ<br>大豆スープ   | 牛乳（乳児のみ）<br>豚ひき肉、ウィンナー<br>大豆水煮<br>味噌<br>のむヨーグルト          | 精白米、胚芽米<br>小麦粉<br>パイシート<br>砂糖                                  | 人参、ピーマン、かぶ<br>玉ねぎ、しょうが<br>にんにく、白菜<br>トマトピューレ<br>きゅうり、焼きのり<br>かぶの葉、果物 |
| 4<br>・<br>水<br>18            | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>煮びたし<br>清汁（里芋、しめじ）                        | 牛乳<br>ツナマヨ蒸しパン         | あったかうどん          | 牛乳<br>さわら<br>味噌<br>油揚げ<br>スキムミルク<br>まぐろ油漬け缶              | 精白米、胚芽米<br>砂糖<br>里芋<br>小麦粉<br>油<br>マヨドレ                        | 大根<br>人参<br>小松菜<br>しめじ                                               |
| 5<br>・<br>木<br>・<br>火<br>17  | ハヤシライス<br>コールスロー<br>果物                                       | 牛乳<br>二色ゼリー<br>ルヴァン    | 高野豆腐のそぼろ丼<br>味噌汁 | 牛乳<br>豚もも肉                                               | 精白米、胚芽米<br>バター<br>小麦粉<br>油<br>マヨドレ                             | 玉ねぎ<br>人参<br>トマトピューレ<br>キャベツ<br>果物<br>粉寒天                            |
| 6<br>・<br>金<br>20            | ロールパン<br>キッシュ<br>マカロニサラダ<br>玉ねぎとしょうがのスープ<br>果物               | 麦茶<br>さばそぼろごはん         | ツナマヨパスタ<br>ポバイスー | 牛乳<br>チーズ<br>卵<br>まぐろ油漬け缶<br>さば水煮缶                       | ロールパン<br>じゃがいも<br>油<br>マカロニ<br>砂糖                              | ほうれん草<br>玉ねぎ<br>人参、きゅうり<br>しょうが<br>果物<br>小松菜                         |
| 7<br>・<br>土<br>21            | ごはん<br>7日：高野豆腐の煮物<br>21日：鶏肉のさっぱり煮<br>ほうれん草のおひたし<br>清汁（麩・わかめ） | 牛乳<br>きなこパン            | わかめうどん           | 牛乳<br>7日：高野豆腐<br>21日：鶏もも肉<br>かつお節<br>きなこ                 | 精白米<br>砂糖<br>ロールパン<br>麩                                        | しょうが<br>ほうれん草<br>わかめ<br>7日：玉ねぎ、人参<br>21日：もやし                         |
| 9<br>・<br>月<br>・<br>火<br>24  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>人参サラダ<br>中華スープ                                | ヨーグルト<br>雪の宿<br>ホームパイ  | 豆腐のあんかけ丼<br>味噌汁  | 牛乳（乳児のみ）<br>木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>味噌<br>ヨーグルト                  | 精白米、胚芽米<br>ごま油<br>砂糖、片栗粉<br>ごま<br>油<br>雪の宿、ホームパイ               | 長ねぎ<br>人参<br>もやし<br>チンゲン菜<br>玉ねぎ                                     |
| 10<br>・<br>火<br>・<br>水<br>25 | カレーうどん<br>ゆず風味焼き魚<br>ごぼうサラダ<br>果物                            | 牛乳<br>わかめおにぎり          | 和風パスタ<br>味噌汁     | 牛乳（乳児のみ）<br>鶏もも肉<br>油揚げ<br>鮭<br>味噌                       | うどん<br>片栗粉<br>マヨドレ<br>ごま<br>精白米                                | 玉ねぎ、人参<br>ゆず調味料<br>長ねぎ<br>ごぼう、きゅうり<br>果物<br>わかめ                      |
| 12<br>・<br>木<br>26           | ごはん<br>12日：豚肉の鉄火煮<br>26日：レバーの香り揚げ<br>しょうゆフレンチ<br>味噌汁（玉ねぎ・麩）  | 牛乳<br>マカロニのあべ川         | 炒飯<br>清汁         | 牛乳<br>味噌<br>きなこ<br>12日：豚もも肉<br>26日：鶏レバー                  | 精白米、胚芽米<br>砂糖、油<br>麩、マカロニ<br>26日：<br>ごま油、片栗粉                   | キャベツ、きゅうり<br>セロリ、玉ねぎ<br>ピーマン<br>12日：<br>ごぼう、人参<br>26日：しょうが           |
| 13<br>・<br>金<br>27           | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>清汁（切り干し大根・人参）<br>果物              | 牛乳<br>ココアクリームパン        | 煮込みうどん           | 牛乳<br>木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>まぐろ油漬け缶                            | 精白米、胚芽米<br>油、小麦粉<br>パン粉、砂糖<br>じゃがいも、マヨドレ<br>食パン、ココア<br>コーンスターチ | 人参<br>きゅうり<br>切り干し大根<br>果物<br>13日：いちご                                |
| 14<br>・<br>土<br>28           | ごはん<br>鶏肉のマーマレード煮<br>大根サラダ<br>ごま味噌汁（キャベツ・コーン）                | 牛乳<br>ジャムパン            | おかかおにぎり<br>清汁    | 牛乳<br>鶏もも肉<br>味噌                                         | 精白米<br>マーマレード<br>ごま<br>油、砂糖<br>食パン<br>いちごジャム                   | にんにく<br>大根<br>もやし<br>キャベツ<br>コーン                                     |
| 19<br>・<br>木                 | ラーメン<br>しゅうまい<br>青菜とチーズのごま和え<br>果物                           | ジョアマスカット<br>ペンギンロールケーキ | コーンバター丼<br>豆腐スープ | 牛乳、焼き豚<br>豚ひき肉<br>絹ごし豆腐<br>高野豆腐、チーズ<br>ジョアマスカット<br>生クリーム | 中華麺、片栗粉<br>しゅうまいの皮<br>ごま、砂糖<br>ホットケーキミックス粉<br>油、ココア<br>バター     | わかめ、長ねぎ<br>コーン<br>玉ねぎ、しょうが<br>ほうれん草<br>人参、果物<br>かぼちゃパウダー             |

※ 乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※ 19時の延長には、市販菓子やパンを提供します。

※ 今月の果物はかんきつ、バナナを予定しています。

※ 献立は都合により変更することがあります。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。