

2月 こんだて

令和7年1月31日
社会福祉法人見真会 明光保育園

| 日付 | 献立名 | | | 材料名・体内ではたらき | | | 栄養価 エネルギー 4歳児 |
|--------|----------------------|---|----------------------|--|---|---|---------------------|
| | 午前おやつ | 昼 食 | 午後おやつ | 血や肉や骨になるもの | 熱や力となるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 (土) | 牛乳 ココアクッキー | 塩焼きそば ブロッコリーサラダ お蕎麦汁 パナナ | 牛乳 バイクッキー | 牛乳 豚肉 味噌 わかめ | 中華麺 ごま油 マヨ ネーズ パイ生地 麩 | キャベツ 人参 ビーマン ブロッコリー コーン 玉ねぎ パナナ | 489kcal |
| 2 (日) | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 3 (月) | 牛乳 カルマグせん | 節分 鬼さんキーマカレー イワシのかば焼き 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ | 牛乳 鬼蒸しパン | 牛乳 豚肉 牛肉 鰯 豆腐 わかめ 味噌 卵 | 米 砂糖 ホットケーキミックス | 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ ねぎ パナナ | 538kcal |
| 4 (火) | 牛乳 紫芋せんべい | ご飯 鶏肉のごま焼き ポイルキャベツ 小松菜と えのきの梅煮 大根のみそ汁 黄桃缶 | 牛乳 きな粉ごまラスク | 牛乳 鶏肉 揚げ 味噌 | 米 食パン バター ご ま 砂糖 | にんにく 生姜 キャベツ 小 松菜 えのき 人参 梅 大根 ねぎ 桃 | 512kcal |
| 5 (水) | 牛乳 ほうれん草 せんべい | 中国 ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 切干大根の中華和え パイン缶 | 牛乳 抹茶蒸しパン | 牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 味噌 | 米 ごま油 砂糖 ごま ホットケーキミックス | 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 えのき にんにく ほうれん草 しいたけ 切り干し大根 パイン | 546kcal |
| 6 (木) | 牛乳 バナナ | 五穀米ご飯 タラの野菜あんかけ ポテトサラダ きのこ根菜のみそ汁 白桃缶 | 牛乳 フルーツヨーグルト | 牛乳 鱈 ハム 味噌 ヨーグルト | 米 五穀米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ きゅうり しいたけ 桃 | 523kcal |
| 7 (金) | 牛乳 星せんべい | 愛知県 鯛めし せんざんぎ ポイルキャベツ かぶの赤しそ和え 麦みそ汁 みかん | 牛乳 一六タルト | 牛乳 鯛 鶏肉 揚げ 味噌 小豆 | 米 片栗粉 油 砂糖 里芋 ホットケーキミックス | 大根菜 生姜 にんにく キャベツ かぶ 人参 ごぼう ねぎ みかん | 549kcal |
| 8 (土) | 牛乳 マンナビスケット | ロールパン ポークピカタ ブロッコリーポイル コールスローサラダ すまし汁 みかん缶 | 牛乳 キャラメルプリン | 牛乳 豚肉 卵 ハム わ かめ | ロールパン 小麦粉 マ ヨネーズ | ブロッコリー 人参 ビーマン きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん | 543kcal |
| 9 (日) | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 10 (月) | 牛乳 紫芋せんべい | ひじきご飯 赤魚の唐揚南蛮 ポイルキャベツ 蓮根の 梅じゃこ和え ほうれん草のかき玉汁 黄桃缶 | 牛乳 カクテルゼリー | 牛乳 赤魚 しらす 卵 ひじき | 米 片栗粉 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 大葉 キャベツ れんこん 梅 ほうれん草 桃 みかん | 548kcal |
| 11 (火) | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 12 (水) | 牛乳 一口 しょうゆせんべい | メキシコ ロールパン チリコンカン※ シーザーサラダ コンソメスープ 白桃缶 | 牛乳 鮭と塩昆布の おにぎり | 牛乳 大豆 豚肉 牛肉 ベーコン 鮭 塩昆布 | ロールパン 米 小麦粉 オ リーブ油 砂糖 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ コーン きゅうり ねぎ 桃 | 521kcal |
| 13 (木) | 牛乳 かぼちゃポーロ | ご飯 さつまいもコロケック ブロッコリーポイル 人参しりしり 鯖入りみそ汁 パイン缶 | 牛乳 フルーツケーキ | 牛乳 豚肉 牛肉 卵 鯖 味噌 | 米 さつまいも 砂糖 ごま油 里芋 ホットケーキミックス サラダ油 | 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ごぼう ねぎ パイン | 548kcal |
| 14 (金) | 牛乳 ヨーグルト | イタリア カラフルポロネーゼ ジャーマンポテト ブロッコリーと卵のごまドレッシング コンソメスープ パイン缶 | 牛乳 ココア蒸しパン | 牛乳 豚肉 卵 | スパゲティ じゃが芋 ごま オリーブ油 砂糖 ホットケーキミックス | 玉ねぎ なす 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト ブロッコリー 人参 キャベツ ねぎ みかん 桃 | 511kcal |
| 15 (土) | 牛乳 こめせんべい | そばろ丼 キャベツサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁 パナナ | 牛乳 フルーチェ | 牛乳 鶏肉 卵 ハム わ かめ 揚げ 味噌 | 米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 | ほうれん草 キャベツ 人参 コーン パナナ | 514kcal |
| 16 (日) | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 17 (月) | 牛乳 コーン クッキー | 福岡県 豚骨ラーメン 野菜炒め 鶏肉の唐揚げ みかん | 牛乳 甘辛ツナマヨ おにぎり | 牛乳 卵 鶏肉 ツナ | 中華麺 砂糖 片栗粉 サラダ油 米 マヨネーズ ごま 油 | ねぎ もやし キャベツ 人 参 ビーマン かん 大葉 | 559kcal |
| 18 (火) | 牛乳 バナナ | わかめご飯 春菊と鶏だんごの煮付け 大根とカニカマ のサラダ 厚揚げのごまみそ汁 白桃缶 | 牛乳 抹茶パイ | 牛乳 わかめ 鶏肉 卵 味噌 かにかま わかめ 厚揚げ 味噌 | 米 パン粉 砂糖 マヨネーズ ごま 油 | ねぎ 春菊 人参 ごぼう 大 根 大根菜 玉ねぎ | 522kcal |
| 19 (水) | 牛乳 小魚せんべい | ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 白菜の胡麻マ ヨ和え 大豆入りトマトスープ なし缶 | 牛乳 ココアクッキー | 牛乳 豚肉 大豆 バター 卵 | 米 砂糖 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス バター | 玉ねぎ ねぎ キャベツ 白菜 人参 もやし トマト 梨 | 517kcal |
| 20 (木) | 牛乳 かぼちゃ ポーロ | 島根県 箱寿司 ワカサギの唐揚げ ポイルキャベツ 春菊のごま和え のつべい汁 黄桃缶 | 牛乳 かぼちゃケーキ | 牛乳 わかさぎ ちくわ 揚げ 卵 | 米 油 ごま 砂糖 片栗粉 里芋 ホットケーキミックス | ねぎ やいだけ 人参 ごぼう キャベツ 春菊 ほうれん草 大根 ねぎ 桃 かぼちゃ | 553kcal |
| 21 (金) | 牛乳 人参せんべい | ご飯 豆腐ハンバーグ 大豆とさつまいもの甘だれ和え 蓮根とわかめのスープ パイン缶 | 牛乳 ギョーザピザ | 牛乳 豆腐 ひじき 鶏肉 卵 大豆 わかめ チーズ ウインナー | 米 パン粉 さつまい も 砂糖 ごま 油 餃子の皮 | 人参 玉ねぎ 青じそ 大根 れんこん ねぎ パイン コーン ビーマン | 516kcal |
| 22 (土) | 牛乳 マンナビスケット | ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き ツナと大根のフレンチ サラダ コンソメスープ みかん缶 | 牛乳 ツナサンド | 鶏肉 粉チーズ ツナ ウインナー | 米 パン粉 マヨネーズ 食パン ごま | キャベツ 大根 人参 パセリ みかん | 528kcal |
| 23 (日) | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 24 (月) | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 25 (火) | 牛乳 こめせんべい | 小豆ご飯 鯖の梅みそ焼き ブロッコリーポイル 豆サ ラダ きのことベーコンのクリームスープ マンゴー缶 | 牛乳 バイクドチーズ ケーキ | 牛乳 小豆 鯖 味噌 大豆 ベーコン クリームチーズ 生クリーム 卵 | 米 ごま 小麦粉 砂糖 | 梅 ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ えのき ねぎ マンゴー レモン果汁 枝豆 | 509kcal |
| 26 (水) | 牛乳 ココアクッキー | 東京都 ハムカツサンド 三色お浸し カラフルソテー みそ汁 パナナ | 牛乳 たぬきおにぎり | 牛乳 ハム 卵 スライス チーズ 揚げ 味噌 | 食パン 小麦粉 パン粉 ごま じゃが芋 天かす ごま油 | キャベツ ほうれん草 人参 ビーマン パセリ 白菜 ねぎ | 564kcal |
| 27 (木) | 牛乳 ヨーグルト | ご飯 鱈の甘辛ごま照り焼き ポイルキャベツ ビーマ ンチャップル ちくわのすまし汁 黄桃缶 | 牛乳 たまごトースト | 牛乳 鱈 豆腐 ちくわ 卵 | 米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 食パン | 生姜 キャベツ ビーマン 玉ねぎ 人参 ねぎ 桃 | 533kcal |
| 28 (金) | 牛乳 小魚せんべい | 山梨県 ほうとう風うどん ひじきの煮付け たまごサラダ みかん | 牛乳 おさつきな粉 | 牛乳 豚肉 味噌 ひじき 揚げ 卵 きな粉 | うどん マカロニ マヨネーズ さつまいも 砂糖 | かぼちゃ 人参 白ねぎ しい たけ 大根 グリンピース ブ ロッコリー みかん | 511kcal |

※14日(水)のチリコンカンとは、メキシコ由来の料理でひき肉、玉ねぎなどの野菜をいため、大豆、トマトなどを加えて煮込んだ料理です。

2月の行事予定

- ☆ 3日(月) 節分のつどい・誕生日会
 - ☆ 8日(土) 幼児クラス生活発表会(白・青・黄組)
 - ☆ 15日(土)・16日(日) ひよこ・赤組作品展
 - ☆ 22日(土)・23日(日)・24日(月・祝) 桃・黄組作品展
- ※ 乳児クラスの生活発表会は、3月1日(土)です。

今年の節分は、なんと4年ぶりに
2月2日(日)となります!!!

※メニュー及び食材は、
仕入れの都合で変更する