

令和7年度 2月 献立表 ゆいかごこども園

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
2	月	ご飯 鰯のみぞれ煮 ピーマンと人参のきんぴら 長芋のおかか和え 玉葱の味噌汁 パナナ	[午前] おこし [午後] マシュマロチョコ	米 油	鰯	大根 葱 人参 ピーマン 長芋 ほうれん草 えのき 玉葱 パナナ
3	火	サラダ巻き 鶏肉と蓮根の炒め煮 白和え いわしのつみれ汁 みかん	[午前] あられ [午後] 節分クッキー 	米 油	卵 かにかまぼこ 鶏肉 厚揚げ 鰯 海苔	胡瓜 蓮根 グリーンピース 人参 小松菜 生姜 大根 ごぼう 葱 みかん
4	水	五目ラーメン になり卵焼き 胡瓜のゆかり和え りんご	[午前] あられ [午後] 鯛雑炊	中華麺 米 ごま油	豚肉 卵 鯛	椎茸 人参 もやし 白葱 玉葱 になり キャベツ 胡瓜 葱 りんご
5	木	マーボー丼 さつまいものレモン煮 ほうれん草の海苔和え きこのすまし汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] パナナ蒸しパン	米 油 さつまいも	豆腐 豚ミンチ 海苔	白葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 キャベツ えのき しめじ 三つ葉 オレンジ パナナ
6	金	クロワッサン カレイのソテー 人参グラッセ 南瓜サラダ コンソメスープ バイナッフル	[午前] おこし [午後] ゆかりのおにぎり	パン 米 マヨネーズ 油	カレイ	人参 南瓜 フロッコリー 玉葱 パセリ バイナッフル
7	土	焼うどん 小松菜のおかか和え 豆苗の味噌汁 桃缶	[午前] あられ [午後] ぼたぼた焼き	うどん 油	豚肉	キャベツ 人参 になり もやし 小松菜 豆苗 玉葱
9	月	ご飯 鯖のカレー風味焼き ひじきの胡麻煮 しらす和え 里芋の味噌汁 パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] ハッシュドポテト	米 油 じゃが芋	鯖 薄揚げ ひじき しらす	人参 白菜 小松菜 里芋 玉葱 パナナ
10	火	牛丼 粉ふきさつまいも 大根の甘酢和え 豆腐とわかめのすまし汁 グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] ガトーショコラ	米 油 さつまいも	牛肉 豆腐 わかめ	玉葱 生姜 大根 胡瓜 人参 葱 グレープフルーツ
12	木	ナポリタン 豆腐オムレツ 人参ドレッシングサラダ きのこのスープ りんご	[午前] かりんとう [午後] きつねおむすび	パスタ 米 油 ごま油	牛ミンチ 豚ミンチ 卵 豆腐 わかめ 薄揚げ	玉葱 人参 ピーマン にんにく 胡瓜 レタス サニーレタス コーン えのき 椎茸 りんご
13	金	生活発表会 				
14	土	焼きそば キャベツの塩昆布和え 大根と玉葱のすまし汁 パイン缶	[午前] あられ [午後] かっぱえびせん	中華麺 油 ごま油	豚肉	キャベツ 人参 になり もやし 大根 玉葱 葱
16	月	ご飯 鯖の照り焼き 南瓜の詰め煮 ほうれん草の胡麻和え 麩とわかめのすまし汁 パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] シュガースティックパイ	米 油 さつまいも	鯖 薄揚げ わかめ	南瓜 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 玉葱 パナナ
17	火	豚汁うどん ひじき入り卵焼き 白菜のゆかり和え みかん	[午前] おこし [午後] おかかおにぎり	うどん 油 じゃが芋	豚肉 卵 ひじき 海苔	玉葱 人参 ごぼう 白葱 白菜 胡瓜 みかん
18	水	ピラフ ミートボール 大根と水菜のサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	[午前] かりんとう [午後] いちごクレープ	米 油 ごま油	豚ミンチ 牛ミンチ わかめ ツナ しらす	玉葱 コーン 人参 グリーンピース 大根 水菜 トマト キャベツ いちご
19	木	ご飯 揚げ豆腐 ツナじゃが かぶと大根の浅漬け えのきのすまし汁 バイナッフル	[午前] あられ [午後] ココアのちんすこうクッキー	米 油 じゃが芋	豆腐 ツナ 豚ミンチ 卵	人参 白葱 椎茸 グリンピース 大根 かぶ えのき 葱 バイナッフル
20	金	のし鶏サンド 南瓜のソテー マカロニサラダ オニオンスープ りんご	[午前] 野菜チップス [午後] 海苔おにぎり	パン 米 マヨネーズ 油	鶏ミンチ 海苔 卵 ハム	玉葱 レタス 南瓜 フロッコリー にんにく 胡瓜 人参 パセリ りんご
21	土	豚バラときのこの和風スパゲティ 大根とツナのサラダ レタスのスープ みかん缶	[午前] かりんとう [午後] サッポロポテト	パスタ 油	豚肉 ツナ	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 大根 かいわれ大根 レタス
24	火	醤油ラーメン 中華風卵焼き 青梗菜のおかか和え パナナ	[午前] おこし [午後] 梅と胡瓜の海苔巻き	中華麺 米 ごま油	豚肉 鯛 なると 卵 海苔	もやし になり 玉葱 筍 キャベツ 青梗菜 人参 胡瓜 パナナ
25	水	ご飯 鯖の幽庵焼き 小松菜の煮びたし 野菜の胡麻和え あさりの味噌汁 みかん	[午前] あられ [午後] パナナきな粉ヨーグルト	米 油	鯖 薄揚げ あさり わかめ	小松菜 人参 ごぼう キャベツ ほうれん草 玉葱 葱 みかん パナナ
26	木	ご飯 鶏肉の韓国風ロースト 春雨のチャプチェ フロッコリーのナムル もやしのスープ りんご	[午前] 野菜チップス [午後] フルーツサンド	米 パン ごま油	鶏肉 わかめ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 フロッコリー もやし りんご
27	金	ご飯 豚肉の胡麻醤油炒め 金時豆 干し大根の酢の物 麩とえのきのすまし汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] 焼き芋	米 ごま油 さつまいも	豚肉 わかめ 金時豆	玉葱 になり 人参 白葱 にんにく 生姜 胡瓜 えのき オレンジ
28	土	肉味噌うどん 豆苗の海苔和え なめこのすまし汁 桃缶	[午前] おこし [午後] 源氏パイ	うどん 油	豚ミンチ	玉葱 人参 になり 白葱 生姜 豆苗 もやし 小松菜 なめこ えのき 葱

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

18日はお誕生日会です。

立案者:辻 桃音

日	曜	おひる	食材	おやつ
2	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ほうれん草 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
3	火	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 大根 ジャガイモ	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
4	水	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 南瓜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
5	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 さつまいも ほうれん草 キャベツ	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
6	金	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 人参 南瓜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
7	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 キャベツ ジャガイモ 人参	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
9	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 白菜 ジャガイモ 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
10	火	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 さつまいも 大根 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
12	木	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 大根 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
13	金	 生活発表会 		
14	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 キャベツ 玉葱 南瓜	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
16	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 南瓜 ほうれん草 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
17	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ ジャガイモ 人参 白菜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
18	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 キャベツ トマト	[午前] バナナ [午後] お粥
19	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 ジャガイモ 大根	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
20	金	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 玉葱 南瓜 フロッコリー	[午前] バナナ [午後] お粥
21	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 大根 さつまいも	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
24	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 人参 ジャガイモ	[午前] バナナ [午後] お粥
25	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 ほうれん草	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
26	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 フロッコリー 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
27	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 南瓜 さつまいも	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
28	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 人参 ジャガイモ	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい