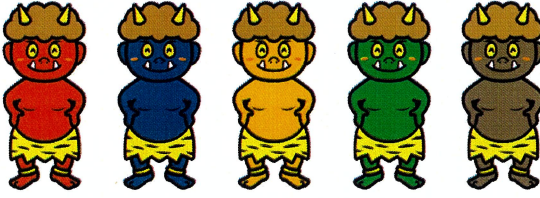


令和7年2月予定献立表

	月	火	水	木	金	土 1 日	日 2 日
朝食	『今年の節分』は2月2日です。 節分行事は中国から伝わり、日本古来の考え方と合わせて生まれたと考えられています。「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追いつける行事となりました。立春の前日を節分とし、季節の変わり目に起こりがちな病気や災いを鬼に見立てて追い払うため、豆まきを行います。					◎こどもパン ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ みかん入りサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のたまご乗せ 小松菜とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	  					ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え 【おやつ】豆乳きな粉プリン	にらチャーハン 春雨スープ もち米シウマイ かにかまときゅうりの三杯酢
夕食						ご飯 玉ねぎとコーンのスープ ハンバーグの甘酢あん じゃこポテト炒め 青梗菜の中華和え ダイスゼリーみかん	ご飯 いわし団子スープ 鬼ミートローフ 大豆とじゃこの甘辛煮 ほうれん草のごまあえ 苺ミルクプリン【節分】
朝食	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
朝食	ご飯 みそ汁 たら卵とじ ほうれん草しゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 豚肉と大根の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め 鶏肉とブロッコリーの温サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかか炒め 温泉卵 牛乳	◎はつみつパン ※ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにかまと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのごま炒め 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ	ご飯 かき玉スープ 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	ご飯 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 ビーフストロガノフ ほうれん草のバターソテー サラミサラダ ジョアブレン	ご飯 沢煮焼 さけのちゃんちゃん焼き 豆腐の田楽 わかめと白菜の和え物	◎けんちんうどん ※ご飯・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物 牛乳プリン
夕食	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツタルタルソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ ピーチゼリー	青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナときゅうりの和え物 清美オレンジ	◎PA-ジョとほうれん草のクリームスープ ※ベーコンピラフ かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 いちごゼリー	◎あんかけ焼きそば ※あんかけご飯 中華卵スープ スイートポテト風 いんげんのごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 春雨スープ ハンバーグ中華あん ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ダイスゼリーみかん	ご飯 クラムチャウダー ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとビーマンカレーソテー いかのマリネサラダ ミックスフルーツ
朝食	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
昼食	ボークカレー コンソメスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト	中華丼(豚肉) コーン卵スープ 春雨のソテー わかめときゅうり酢の物 ジョアマスカット	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら しらすとキャベツの味噌和え アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 鮭のゆであん焼き 肉野菜のみそ炒め れんこんのごまあえ	ご飯 ワンタンスープ 鰹のチリソース煮 豚二肉炒め 焼き豚と青梗菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 鶏むねの生姜焼き 青菜の卵とじ 油揚げと大根の和風サラダ 【おやつ】おにぎらず(焼き肉)	◎うどん ※ご飯・スープ 鶏もも焼鳥風 五目ひじき煮 かにかまとアスパラの和え物 ヨーグルト
夕食	きんぴらご飯 かき玉汁 かじきのねぎ味噌焼き 里芋のマッシュ 小松菜と白菜のおひたし りんごプリン	ご飯 すまし汁 豚肉のキャベツ巻き 油揚げと青菜の煮びたし ツナポテトサラダ オレンジ	◎ひき肉あんかけラーメン ◎ひき肉チャーハン・中華スープ 鶏肉と厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 カットパイン	ご飯 オクラのスープ 豚肉ケチャップソース バイクポテト 五色サラダ りんご	ご飯 コンソメスープ ハンバーグとコロケ ナポリタン シーフードサラダ(レバニガ) チョコプリン	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 じゃこサラダ ダイスゼリーみかん	ご飯 じゃがコーンスープ さばのマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ ミックスフルーツ
朝食	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ かぼちゃしゅうまい しらす干し 牛乳	ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豚 ハムと小松菜のソテー 温泉卵 牛乳	◎ミルク丸パン ※ご飯 ポテトのスープ 豚肉と玉ねぎの炒め物 コーンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
昼食	ビビンバ ビーフンスープ みそポテト わかめサラダ中華ドレ	ご飯 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ にらとじゃがいものソテー ツナと大根の中華和え	ご飯 カリフラワーのスープ 鰯のムニエルマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみとキャベツの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鮭のトマトガーリックソース ベーコンと南瓜のソテー チーズサラダ	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース じゃがいものガーリックソテー ツナと野菜の和え物 ジョアブレン	◎スパゲッティ ※タンメリックライス チキントマトクリーム コンソメスープ ポテトのハムマヨ焼き ツナコーンサラダ【ケーキ】
夕食	しめじご飯 すまし汁 鰯の味噌だれ 牛肉と大根の煮物 ほうれん草とちくわの和え物 牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 卵と野菜の炒め物 コブサラダ オレンジ	◎肉汁うどん ※豚肉の卵とじ丼・すまし汁 煮しめ ハムと小松菜の和え物 あんみつ	ご飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース たけのこ卵の中華炒め わかめと大根の和え物 パインゼリー	◎回鍋肉麺 ※回鍋肉丼・スープ 甘辛ポテト ハンパンスー アロエみかん	ご飯 コーン卵スープ 鰹の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜とキャベツのごまあえ ダイスゼリーみかん	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の和え物 牛乳プリン
朝食	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	【成長期に必要な栄養：鉄】 鉄は、主に血液の中にあり、血液は全身に酸素を運ぶ役割があることから、鉄が不足するとカラダに十分な酸素が供給できず「貧血」になります。成長期の中でも身長が著しく伸びる思春期前後には、筋肉が作られる、骨が作られるなど、大量の血液が必要になるため、鉄不足になりやすくなります。園の食事でも特に気を付けて不足しないように計画している栄養素の1つです。鉄は、肉、魚、大豆、アサリ、青菜、海藻類などに多く含まれていますが、さらに鉄を添加したゼリーや乳飲料なども提供しています。どの食品も体を作るために大切な栄養です。	
朝食	◎ダブルソフト ※ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 ミニポテト バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き 韓国のおひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ たらこのトマト煮 ハムとほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナともやしの炒め 温泉卵 牛乳		
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ヨーグルト	ご飯 とん汁 鰯の照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草ともやしのごまあえ アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のお浸し	ご飯 わかめスープ ブルコギ(韓国風焼肉) 枝豆ポテト キャベツの昆布和え	ご飯 コーンポタージュスープ 鮭のパン粉焼き なすとマカロニのソテー チーズとハムのサラダ ジョアストロベリー		
夕食	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ちくわと高野豆腐の煮物 白菜浅漬け ラムネゼリー	ご飯 にら玉スープ 豚肉和風オニオンソース 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え 清美オレンジ	◎和風アサリとブロッコリのパスタ ※アサリのカレーピラフ トマトスープ チーズインミニハンバーグ たまポテサラダ アロエみかん	ご飯 ごぼうスープ 鶏つくねバーグ 豆腐の味噌煮 ホタテと大根サラダ マンゴープリン	◎焼きそば ◎玉子チャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ		

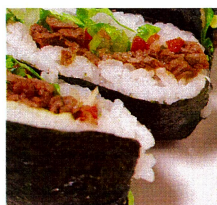


『節分』 今月の献立

2日(日)夕食は、節分特別メニューです。ミートローフで鬼の顔を作ります。今年はどんな顔になるでしょう。
全部食べたらず鬼退治完了!!



※お知らせ※
◎手作りおやつは、1日(土)★「豆乳きな粉プリン」15日(土)は「おにぎらず」を提供します。
◎2月23日(日)★ケーキは「チョコレートケーキ」を提供します。
◎2月の検食当番は『ひまわり』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



栄養価【2月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,155kcal
タンパク質 91.2g
脂質 64.6g

◎選択食をごはんを選んだ方

エネルギー2,176kcal
タンパク質89.2g 脂質 63.0g