

2025年2月献立表りす①

	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) おやつ 午後
		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	その他	
1	土 ソース焼きそば ぎょうざ すまし汁(ワカメ、ねぎ)	焼きそば麺、サラダ油、ドーナッツ	鶏・豚ミンチ、青さのり、ぎょうざ、わかめ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	オイスターソース、中濃ソース、中華だし、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、麦茶	ハーベスト 麦茶 焼きドーナッツ(チョコ) 牛乳
3	月 鬼カレー ブロッコリーとマヨサラダ ぶどうゼリー	米、神麦、じゃが芋、サラダ油、カレーフレーク、マヨネーズ、ゼリーの素、食パン、いちご	鶏・豚ミンチ、大豆、枝豆、ハム、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン	カレー粉、ケチャップ、とんがりコーン、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	かつばえびせん 麦茶 恵方巻風ジャムロール 牛乳
4	火 ご飯 コロケ盛合せ もやしの中華サラダ 卵スープ(葉)	米、サラダ油、砂糖	牛肉コロケ、野菜コロケ、魚肉ソーセージ、錦糸玉子、卵、牛乳	もやし、人参、きゅうり、大根の葉、バナナ	中濃ソース、中華ドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、ココア、カラースプレー、麦茶	ビスコ 麦茶 ココアバナナ 牛乳
5	水 ご飯(やさいふりかけ タンリーチキン(人参しりり) オレンジ 豚汁)	米、サラダ油、食パン、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ、卵、豚バラ肉、豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	生姜、人参、オレンジ、しめじ、ごぼう、大根、白ねぎ	やさいふりかけ、カレー粉、ケチャップ、醤油、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、麦茶	ちよぼちよぼ・アスパラ 麦茶 ブレントドーナツ 牛乳
6	木 ひじきご飯 カレイの竜田揚げ(ブロッコリー&マヨ) フルーツヨーグルト 味噌汁(白菜、マヨ)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、ホットケーキミックス	ひじき、油揚げ、カレイ、ヨーグルト、味噌、卵、牛乳	人参、生姜、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、白菜	醤油、料理酒、和風だし、麦茶	ルヴァン 麦茶 ギョロッドケーキ 牛乳
7	金 ミートソーススパ ジャーマンポテト プリン	スパゲティ、ハヤシフレーク、砂糖、小麦粉、じゃが芋、サラダ油、プリンの素、米	牛・豚ミンチ、豚ミンチ、ベーコン、チーズ、鯉節、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ、貝割大根、コーン	トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、ミルクココア、麦茶	サッポロポテト ココア おからずおにぎり 麦茶
8	土 ご飯 白身魚フライ わかめの中華和え 味噌汁(鮭、ねぎ)	米、サラダ油、麩、ドームケーキ	白身魚フライ、わかめ、錦糸玉子、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、白ねぎ	中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	マリービスケット 麦茶 ドームケーキ 牛乳
10	月 ご飯 マーボー豆腐 ひじきサラダ 中華スープ(玉ねぎ)	米、サラダ油、ごま油、マヨネーズ、食パン、グラニュー糖、マーガリン	鶏・豚ミンチ、大豆ミンチ、豆腐、味噌、ツナ、ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、白ねぎ、生姜、大根の葉	中華だし、醤油、鶏がらだし、麦茶	どうぶつビスケット 麦茶 シュガードーナツ 牛乳
12	水 ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根 すまし汁(ほうれん草)	米、砂糖、コッペパン、サラダ油、グラニュー糖	さば、味噌、油揚げ、きな粉、牛乳	生姜、切干大根、人参、きぬさや、ほうれん草、えのき	料理酒、醤油、みりん、昆布つゆ白だし、麦茶	マリービスケット 麦茶 揚げパン(きなこ) 牛乳
13	木 カレーうどん ブロッコリーとチーズのサラダ きらきらゼリー	うどん、カレーフレーク、マヨネーズ、ゼリーの素、米、ごま油	鶏むね肉、油揚げ、チーズ、卵、鶏・豚ミンチ、牛乳	玉ねぎ、人参、青ねぎ、ブロッコリー、コーン、黄桃缶	昆布つゆ、塩、こしょう、中華だし、醤油、ミルクココア、麦茶	ハーベスト ココア チャーハン(おにぎり) 麦茶
14	金 納豆ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(キャベツ)	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖、麩、コーンフレーク	納豆、鮭、豚バラ肉、味噌、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、キャベツ、バナナ	塩、醤油、料理酒、みりん、昆布つゆ、和風だし、ココア、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 ココアバナナサンデー 牛乳
15	土 ご飯 メンチカツ マカロニサラダ 味噌汁(小松菜、葉)	米、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、ドーナッツ	メンチカツ、魚肉ソーセージ、油揚げ、味噌、牛乳	きゅうり、人参、小松菜	中濃ソース、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ビスコ 麦茶 焼きドーナッツ(豆乳) 牛乳
17	月 わかめご飯 金目鯛の煮付け 春雨炒め 味噌汁(豆腐、ほう)	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油、フライドポテト	わかめご飯の素、金目鯛、鶏・豚ミンチ、卵、豆腐、味噌、ヤクルト	生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、ほうれん草	醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし、ケチャップ、麦茶	ルヴァン 麦茶 フライドポテト ヤクルト

※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2025年2月献立表りす②

	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) おやつ 午後
		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	その他	
18	火 味噌ラーメン 蒸しゆうまい ★いちご	ラーメン、ごま油、サラダ油、米、マーガリン	豚肩肉、味噌、肉しゅうまい、鯉節、牛乳	人参、キャベツ、もやし、コーン、にら、生姜、いちご	鶏がらだし、醤油、中華だし、麦茶、ミルクココア	ちよぼちよぼ・アスパラ ココア バター・醤油おにぎり 麦茶
19	水 ご飯(やさいふりかけ 銀タラのチーズ焼き(ソーゼ) 金平ごぼう 味噌汁(白菜、揚げ)	米、砂糖、マーガリン、ごま油、食パン、焼きそば麺、サラダ油	銀たら、チーズ、ベーコン、油揚げ、味噌、鶏・豚ミンチ、牛乳	ほうれん草、ごぼう、人参、白菜、キャベツ、玉ねぎ	やさいふりかけ、塩、ケチャップ、醤油、こしょう、みりん、和風だし、オイスターソース、中濃ソース、中華だし、麦茶	かつばえびせん 麦茶 焼きそばパン 牛乳
20	木 ご飯 豚の生姜焼き コールスローサラダ 味噌汁(なめこ、豆)	米、砂糖、マヨネーズ	豚もも肉、豆腐、味噌、せんべい、ビスコ、牛乳	玉ねぎ、生姜、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、なめこ	醤油、料理酒、塩、こしょう、和風だし、麦茶	マリービスケット 麦茶 アツパン(マンゼンべい) ビスコ 牛乳
21	金 食パン クリームシチュー 蒸し鶏のサラダ オレンジ	食パン、じゃが芋、サラダ油、シチューミックス、米	鶏もも肉、牛乳、鶏ささみ、鮭、焼きのり	玉ねぎ、人参、パセリ、きゅうり、コーン、オレンジ	ごまドレッシング、塩、麦茶	星たべよ 牛乳 鮭おにぎり 麦茶
22	土 ご飯 ささみチーズフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁(鮭、小松菜)	米、サラダ油、マヨネーズ、麩、砂糖	ささみチーズフライ、ツナ、味噌、牛乳	ブロッコリー、コーン、人参、小松菜、バナナ	中濃ソース、塩、こしょう、和風だし、ココア、麦茶	ビスコ 麦茶 ほんなココア 牛乳
25	火 ご飯 おやこ煮 ひじきサラダ 味噌汁(揚げ、葉)	米、マヨネーズ、食パン、砂糖	鶏むね肉、卵、ツナ、ひじき、油揚げ、味噌、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、大根の葉	昆布つゆ、醤油、和風だし、ケチャップ、麦茶	どうぶつビスケット 麦茶 チーズドーナツ 牛乳
26	水 納豆ご飯 鮭の塩焼き もやしのツナ和え 味噌汁(なめこ、豆腐)	米、マカロニ、砂糖	納豆、鮭、ツナ、豆腐、味噌、きな粉、牛乳	ほうれん草、人参、もやし、なめこ	塩、醤油、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 きなこマカロニ 牛乳
27	木 ☆誕生会メニュー ご飯(ごまなしふりかけ 唐揚げ(カレーポテト) 青りんごゼリー 野菜スープ)	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、ゼリーの素、フルーチェ、ビスケット	青さのり、鶏もも肉、卵、牛乳、生クリーム	生姜、ほうれん草、玉ねぎ、人参、みかん缶、バナナ	ごまなしかつおふりかけ、醤油、料理酒、塩、カレー粉、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 フルーチェパフェ 牛乳
28	金 けんちんうどん ちくわの磯部揚げ バナナ	うどん、天ぷら粉、米	鶏むね肉、豆腐、かまぼこ、油揚げ、ちくわ、青さのり、牛乳	ごぼう、しめじ、大根、人参、白ねぎ、バナナ	料理酒、みりん、和風だし、昆布つゆ白だし、醤油、のりたまふりかけ、麦茶、ミルクココア	マリービスケット ココア ふりかけおにぎり(卵) 麦茶

☆誕生会メニュー ★季節の果物 プレミアムスイーツ

～かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事～

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると、体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



2025年2月献立表うさぎ・ぱんだ①

献立名	材料名				午前 (3歳児未満) おやつ 午後
	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	その他	
1 土 ソース焼きそば ぎょうざ すまし汁(ワカメ、ねぎ)	焼きそば麺、サラダ油、ドーナツ	鶏・豚ミンチ、青さのり、ぎょうざ、わかめ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	オイスターソース、中濃ソース、中華だし、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、麦茶	ハーベスト 麦茶 焼きドーナツ(チョコ) 牛乳
3 月 鬼カレー アロコリーとマヨサラダ ぶどうゼリー	米、押麦、じゃが芋、サラダ油、カレーフレーク、マヨネーズ、ゼリーの素、食パン、いちご	鶏・豚ミンチ、大豆、枝豆、ハム、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン	カレー粉、ケチャップ、とんがりコーン、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	かつばえびせん 麦茶 東洋風ジャムロール 牛乳
4 火 ご飯 コロッケ盛合せ もやしの中華サラダ 卵スープ	米、サラダ油、砂糖	牛肉コロッケ、野菜コロッケ、魚肉ソーセージ、錦糸玉子、卵、牛乳	もやし、人参、きゅうり、大根の葉、バナナ	中濃ソース、中華ドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、チョコレートソース、カラースプレー、麦茶	ビスコ 麦茶 チョコバナナ 牛乳
5 水 ご飯(やさいふりかけ タンダーリーチキン(人参しりり) オレンジ 豚汁	米、サラダ油、食パン、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ、卵、豚バラ肉、豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	生姜、人参、オレングジ、しめじ、ごぼう、大根、白ねぎ	やさいふりかけ、カレー粉、ケチャップ、醤油、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、麦茶	ちよぼちよぼ・アスパラ 麦茶 プリンToast 牛乳
6 木 ひじきご飯 カレイの竜田揚げ(アロコリー&マヨ) フルーツヨーグルト 味噌汁(白菜、人参)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、ホットケーキミックス	ひじき、油揚げ、カレイ、ヨーグルト、味噌、卵、牛乳	人参、生姜、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、白菜	醤油、料理酒、和風だし、麦茶	ルヴァン 麦茶 ギョロトドケーキ 牛乳
7 金 ミートソーススパ ジャーマンポテ プリン	スパゲティ、ハヤシフレーク、砂糖、小麦粉、じゃが芋、サラダ油、プリンの素、米	牛・豚ミンチ、豚ミンチ、ベーコン、チーズ、鯉節、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ、貝割大根、コーン	トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、ミルクココア、麦茶	サッポロポテト ココア おからチーズおにぎり 麦茶
8 土 ご飯 白身魚フライ わかめの中華和え 味噌汁(麩、ねぎ)	米、サラダ油、麩、ドームケーキ	白身魚フライ、わかめ、錦糸玉子、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、白ねぎ	中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	マリービسケット 麦茶 ドームケーキ 牛乳
10 月 ご飯 マーボー豆腐 ひじきサラダ 中華スープ(玉ねぎ)	米、サラダ油、こま油、マヨネーズ、食パン、グラニュー糖、マーガリン	鶏・豚ミンチ、大豆ミンチ、豆腐、味噌、ツナ、ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、白ねぎ、生姜、大根の葉	中華だし、醤油、鶏がらだし、麦茶	どうぶつビスケット ココア ジュガードーナツ 牛乳
12 水 ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根 すまし汁(ほうれん草)	米、砂糖、コッパン、サラダ油、グラニュー糖	さば、味噌、油揚げ、きな粉、牛乳	生姜、切干大根、人参、きぬさや、ほうれん草、えのき	料理酒、醤油、みりん、昆布つゆ白だし、麦茶	マリービスケット 麦茶 揚げパン(きなこ) 牛乳
13 木 カレーうどん アロコリーとチーズのサラダ きらきらゼリー	うどん、カレーフレーク、マヨネーズ、ゼリーの素、米、こま油	鶏むね肉、油揚げ、チーズ、卵、鶏・豚ミンチ、牛乳	玉ねぎ、人参、青ねぎ、ブロッコリー、コーン、黄桃缶	昆布つゆ、塩、こしょう、中華だし、醤油、ミルクココア、麦茶	ハーベスト ココア チャーハン(おにぎり) 麦茶
14 金 納豆ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(キャベツ)	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖、麩、コーンフレーク	納豆、鮭、豚バラ肉、味噌、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、キャベツ、バナナ	塩、醤油、料理酒、みりん、昆布つゆ、和風だし、チョコレートソース、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 チョコバナナサンデー 牛乳
15 土 ご飯 メンチカツ マカロニサラダ 味噌汁(小松菜、梅)	米、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、ドーナツ	メンチカツ、魚肉ソーセージ、油揚げ、味噌、牛乳	きゅうり、人参、小松菜	中濃ソース、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ビスコ 麦茶 焼きドーナツ(豆腐) 牛乳
17 月 わかめご飯 金目鯛の煮付け 春雨炒め 味噌汁(豆腐、ほう)	米、砂糖、春雨、サラダ油、こま油、フライドポテト	わかめご飯の素、金目鯛、鶏・豚ミンチ、卵、豆腐、味噌、ヤクルト	生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、ほうれん草	醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし、ケチャップ、麦茶	ルヴァン 麦茶 フライドポテト ヤクルト

※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2025年2月献立表うさぎ・ぱんだ②

献立名	材料名				午前 (3歳児未満) おやつ 午後
	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	その他	
18 火 味噌ラーメン 揚げシウマイ ★いちご	ラーメン、ごま油、サラダ油、米、マーガリン	豚肩肉、味噌、肉しゅうまい、鯉節、牛乳	人参、キャベツ、もやし、コーン、にら、生姜、いちご	鶏がらだし、醤油、中華だし、麦茶、ミルクココア	ちよぼちよぼ・アスパラ ココア バター 醤油おにぎり 麦茶
19 水 ご飯(やさいふりかけ 銀タラのチーズ焼き(ソテー) 金平ごぼう 味噌汁(白菜、揚げ)	米、砂糖、マーガリン、ごま油、食パン、焼きそば麺、サラダ油	銀たら、チーズ、ベーコン、油揚げ、味噌、鶏・豚ミンチ、牛乳	ほうれん草、ごぼう、人参、白菜、キャベツ、玉ねぎ	やさいふりかけ、塩、ケチャップ、醤油、こしょう、みりん、和風だし、オイスターソース、中濃ソース、中華だし、麦茶	かつばえびせん 麦茶 焼きそばパン 牛乳
20 木 ご飯 豚の生姜焼き コールスローサラダ 味噌汁(なめこ、豆)	米、砂糖、マヨネーズ	豚もも肉、豆腐、味噌、せんべい、ビスコ、牛乳	玉ねぎ、生姜、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、なめこ	醤油、料理酒、塩、こしょう、和風だし、麦茶	マリービスケット 麦茶 アンパンマンせんべい ビスコ 牛乳
21 金 食パン クリームシチュー 蒸し鶏のサラダ オレンジ	食パン、じゃが芋、サラダ油、シチューミックス、米	鶏もも肉、牛乳、鶏ささみ、鮭、焼きのり	玉ねぎ、人参、パセリ、きゅうり、コーン、オレンジ	ごまドレッシング、塩、麦茶	星たべよ 牛乳 鮭おにぎり 麦茶
22 土 ご飯 ささみチーズフライ アロコリーサラダ 味噌汁(麩、小松菜)	米、サラダ油、マヨネーズ、麩、砂糖	ささみチーズフライ、ツナ、味噌、牛乳	ブロッコリー、コーン、人参、小松菜、バナナ	中濃ソース、塩、こしょう、和風だし、ココア、麦茶	ビスコ 麦茶 ほななココア 牛乳
25 火 ご飯 おやこ煮 ひじきサラダ 味噌汁(揚げ、菜)	米、マヨネーズ、食パン、砂糖	鶏むね肉、卵、ツナ、ひじき、油揚げ、味噌、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、大根の葉	昆布つゆ、醤油、和風だし、ケチャップ、麦茶	どうぶつビスケット 麦茶 チーズToast 牛乳
26 水 納豆ご飯 鮭の塩焼き もやしのツナ和え 味噌汁(なめこ、豆腐)	米、マカロニ、砂糖	納豆、鮭、ツナ、豆腐、味噌、きな粉、牛乳	ほうれん草、人参、もやし、なめこ	塩、醤油、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 きなこマカロニ 牛乳
27 木 ☆誕生会メニュー ご飯(ごまなしふりかけ 唐揚げ(カレーポテト) 青りんごゼリー 野菜スープ	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、ゼリーの素、フルーチェ、ビスケット	青さりのり、鶏もも肉、卵、牛乳、生クリーム	生姜、ほうれん草、玉ねぎ、人参、みかん缶、バナナ	ごまなしかつおふりかけ、醤油、料理酒、塩、カレー粉、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 フルーチェパフェ 牛乳
28 金 けんちんうどん ちくわの磯部揚げ バナナ	うどん、天ぷら粉、米	鶏むね肉、豆腐、かまぼこ、油揚げ、ちくわ、青さのり、牛乳	ごぼう、しめじ、大根、人参、白ねぎ、バナナ	料理酒、みりん、和風だし、昆布つゆ白だし、醤油、のりたまふりかけ、麦茶、ミルクココア	マリービスケット ココア ふりかけおにぎり(卵) 麦茶

☆誕生会メニュー ★季節の果物 プレミアムスイーツ

～かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事～

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると、体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。





## 2025年 2月献立表①



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) 午後
		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	その他	
1 土	ソース焼きそば ぎょうざ すまし汁(ワカメ、ねぎ)	焼きそば麺、サラダ油、ドーナツ	鶏・豚ミンチ、青さのり、ぎょうざ、わかめ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	オイスターソース、中濃ソース、中華だし、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、麦茶	ハーベスト 麦茶 焼きドーナツ(チョコ) 牛乳
3 月	鬼カレー ブロッコリーとマヨサラダ ぶどうゼリー コンメスープ(玉ねぎ、人参)	米、小麦、じゃが芋、サラダ油、カレーフレーク、マヨネーズ、ゼリーの素、食パン、いちご	鶏・豚ミンチ、大豆、枝豆、ハム、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン	カレー粉、ケチャップ、とんがりコーン、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	かつばえびせん 麦茶 意方巻風ジャムロール 牛乳
4 火	ご飯 コロッケ盛合せ もやしの中華サラダ 卵スープ(葉)	米、サラダ油、砂糖	牛肉コロッケ、野菜ソース、鶏肉ソーセージ、錦糸玉子、卵、牛乳	もやし、人参、きゅうり、大根の葉、バナナ	中濃ソース、中華ドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、チョコレートソース、カラスプレー、麦茶	ビスコ 麦茶 チョコバナナ 牛乳
5 水	ご飯(やさいふりかけ) タンドリーチキン(人参しりしり) オレンジ 豚汁	米、サラダ油、食パン、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ、卵、豚バラ肉、豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	生姜、人参、オレンジ、しめじ、ごぼう、大根、白ねぎ	やさいふりかけ、カレー粉、ケチャップ、醤油、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、麦茶	ちよほちよほ・アスパラ 麦茶 ブレンドトースト 牛乳
6 木	ひじきご飯 カレイの竜田揚げ(ブロッコリー&マヨ) フルーツヨーグルト 味噌汁(白菜、人参)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、ホットケーキミックス	ひじき、油揚げ、カレイ、ヨーグルト、味噌、卵、牛乳	人参、生姜、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、白菜	醤油、料理酒、和風だし、麦茶	ルヴァン 麦茶 ギヤロットケーキ 牛乳
7 金	ミートソーススパ ジャーマンポテト プリン コンメスープ(貝割、コーン)	スパゲティ、ハヤシフレーク、砂糖、小麦粉、じゃが芋、サラダ油、プリンの素、米	牛・豚ミンチ、豚ミンチ、ベーコン、チーズ、鰹節、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ、貝割大根、コーン	トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、ミルクココア、麦茶	サツポロボテ ココア おからちぢり 麦茶
8 土	ご飯 白身魚フライ わかめの中華和え 味噌汁(麩、ねぎ)	米、サラダ油、麩、ドームケーキ	白身魚フライ、わかめ、錦糸玉子、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、白ねぎ	中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	マリービスケット 麦茶 ドームケーキ 牛乳
10 月	ご飯 マーボー豆腐 ひじきサラダ 中華スープ(玉ねぎ)	米、サラダ油、ごま油、マヨネーズ、食パン、グラニュー糖、マーガリン	鶏・豚ミンチ、大豆ミンチ、豆腐、味噌、ツナ、ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、白ねぎ、生姜、大根の葉	中華だし、醤油、鶏がらだし、麦茶	どうぶつビスケット 麦茶 シュガードーナツ 牛乳
12 水	ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根 すまし汁(ほうれん草、)	米、砂糖、コッペパン、サラダ油、グラニュー糖	さば、味噌、油揚げ、きな粉、牛乳	生姜、切干大根、人参、きぬさや、ほうれん草、えのき	料理酒、醤油、みりん、昆布つゆ白だし、麦茶	マリービスケット 麦茶 揚げパン(きなこ) 牛乳
13 木	カレーうどん ブロッコリーとチーズのサラダ きらきらゼリー	うどん、カレーフレーク、マヨネーズ、ゼリーの素、ごま油	鶏むね肉、油揚げ、チーズ、卵、鶏・豚ミンチ、牛乳	玉ねぎ、人参、青ねぎ、ブロッコリー、コーン、黄桃缶	昆布つゆ、塩、こしょう、中華だし、醤油、ミルクココア、麦茶	ハーベスト ココア チャーハン(おにぎり) 麦茶
14 金	納豆ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(キャベツ、)	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖、麩、コーンフレーク	納豆、鮭、豚バラ肉、味噌、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、キャベツ、バナナ	塩、醤油、料理酒、みりん、昆布つゆ、和風だし、チョコレートソース、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 チョコバナナサンデー 牛乳
15 土	ご飯 メンチカツ マカロニサラダ 味噌汁(小松菜、)	米、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、ドーナツ	メンチカツ、魚肉ソーセージ、油揚げ、味噌、牛乳	きゅうり、人参、小松菜	中濃ソース、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ビスコ 麦茶 焼きドーナツ(豆乳) 牛乳
17 月	わかめご飯 金目鯛の煮付け 春雨炒め 味噌汁(豆腐、ほうろ)	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油、フライドポテト	わかめご飯の素、金目鯛、鶏・豚ミンチ、卵、豆腐、味噌、ヤクルト	生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、ほうれん草	醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし、ケチャップ、麦茶	ルヴァン 麦茶 フライドポテト ヤクルト



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。



## 2025年 2月献立表②



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) 午後
		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	その他	
18 火	味噌ラーメン 揚げぎょうざ ★いちご	ラーメン、ごま油、サラダ油、米、マーガリン	豚肩肉、味噌、ぎょうざ、鰹節、牛乳	人参、キャベツ、もやし、コーン、にら、生姜、いちご	鶏がらだし、醤油、中華だし、麦茶、ミルクココア	ちよほちよほ・アスパラ ココア バター醤油おにぎり 麦茶
19 水	ご飯(やさいふりかけ) 銀タラのチーズ焼き(ソテー) 金平ごぼう 味噌汁(白菜、揚げ)	米、砂糖、マーガリン、ごま油、食パン、焼きそば麺、サラダ油	銀たら、チーズ、ベーコン、油揚げ、味噌、鶏・豚ミンチ、牛乳	ほうれん草、ごぼう、人参、白菜、キャベツ、玉ねぎ	やさいふりかけ、塩、ケチャップ、醤油、こしょう、みりん、和風だし、オイスターソース、中濃ソース、中華だし、麦茶	かつばえびせん 麦茶 焼きそばパン 牛乳
20 木	ご飯 豚の生姜焼き コールスローサラダ 味噌汁(なめこ、豆)	米、砂糖、マヨネーズ	豚もも肉、豆腐、味噌、せんべい、ビスコ、牛乳	玉ねぎ、生姜、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、なめこ	醤油、料理酒、塩、こしょう、和風だし、麦茶	マリービスケット 麦茶 アパルマンせんべい ビスコ 牛乳
21 金	食パン クリームシチュー 蒸し鶏のサラダ オレンジ	食パン、じゃが芋、サラダ油、シチューミックス、米	鶏もも肉、牛乳、鶏ささみ、鮭、焼きのり	玉ねぎ、人参、パセリ、きゅうり、コーン、オレンジ	ごまドレッシング、塩、麦茶	星たべよ 牛乳 鯉おにぎり 麦茶
22 土	ご飯 ささみチーズフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁(麩、小松菜)	米、サラダ油、マヨネーズ、麩、砂糖	ささみチーズフライ、ツナ、味噌、牛乳	ブロッコリー、コーン、人参、小松菜、バナナ	中濃ソース、塩、こしょう、和風だし、ココア、麦茶	ビスコ 麦茶 ほななココア 牛乳
25 火	ご飯 おやこ煮 ひじきサラダ 味噌汁(揚げ、葉)	米、マヨネーズ、食パン、砂糖	鶏むね肉、卵、ツナ、ひじき、油揚げ、味噌、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、大根の葉	どうぶつビスケット 麦茶 チーズトースト 牛乳	どうぶつビスケット 麦茶 チーズトースト 牛乳
26 水	納豆ご飯 鮭の塩焼き もやしのツナ和え 味噌汁(なめこ、豆腐)	米、マカロニ、砂糖	納豆、鮭、ツナ、豆腐、味噌、きな粉、牛乳	ほうれん草、人参、もやし、なめこ	塩、醤油、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 きなこマカロニ 牛乳
27 木	☆誕生会メニュー ご飯(ごまなしふりかけ) 唐揚げ(カレーポテト) 青りんごゼリー 野菜スープ	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、ゼリーの素、フルーチェ、ビスケット	青さのり、鶏もも肉、卵、牛乳、生クリーム	生姜、ほうれん草、玉ねぎ、人参、みかん缶、バナナ	ごまなしかつおふりかけ、醤油、料理酒、塩、カレー粉、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 フルーチェパフェ 牛乳
28 金	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ バナナ	うどん、天ぷら粉、米	鶏むね肉、豆腐、かまぼこ、油揚げ、ちくわ、青さのり、牛乳	ごぼう、しめじ、大根、人参、白ねぎ、バナナ	料理酒、みりん、和風だし、昆布つゆ白だし、醤油、のりたまふりかけ、麦茶、ミルクココア	マリービスケット ココア ふりかけおにぎり(卵) 麦茶

☆誕生会メニュー ★季節の果物 プレミアムスイーツ

### ～かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事～

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると、体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

