



令和7年

2月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	土	牛乳 せんべい	五目うどん かぼちゃの煮物 みかん	うどん/砂糖/胚芽米	鶏もも/牛乳/鮭/のり	人参/椎茸/白菜/かぼ ちゃ/みかん	牛乳 鮭おにぎり	503Kcal 22.1g
3	月	牛乳 せんべい	★鬼ドライカレー キャベツとツナの甘酢和え 青菜と豆腐のスープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/クレ ブミックス	豚ひき/ツナ/豆腐/牛乳/ 生クリーム 豆まき会 	玉葱/人参/ピーマン/ キャベツ/小松菜/オレンジ/ いちご	牛乳 いちご クレープ	523Kcal 20.0g
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みかん 豚カツ トマトと胡瓜のサラダ かぶのすまし汁	胚芽米/薄力粉/パン粉/ 油/砂糖/バター/ホット ケーキミックス	豚ロース/牛乳/きな粉	トマト/胡瓜/かぶ/かぶ の葉/みかん	牛乳 きな粉 蒸しケーキ	599Kcal 21.3g
5	水	牛乳 干し芋	ハニーソイパン 鶏のバターしょうゆ焼き ポテトサラダ 人参スープ オレンジ	ハニーソイパン/バター/ じゃがいも/マヨドレ/胚芽 米/ごま油/砂糖	鶏もも/牛乳	胡瓜/人参/エリンギ/ コーン/オレンジ/干し椎 茸	牛乳 中華おこわ	544Kcal 21.3g
6	木	牛乳 クラッカー	★肉うどん 根菜の煮物 りんご	うどん/油/砂糖/食パン	豚ばら/生揚げ/牛乳/ク リームチーズ	人参/白菜/ねぎ/ほうれ ん草/大根/ごぼう/れん ごん/りんご	牛乳 ティラミス トースト	528Kcal 17.7g
7	金	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 ★焼き魚 胡瓜とわかめの和え物 豚汁 みかん	胚芽米/砂糖/油/さつま いも/じゃがいも/片栗粉	わかめ/しらす/豚ばら/ みそ/牛乳/のり 乳児:カレイ ★幼児:ししゃも	胡瓜/大根/人参/えのき /しめじ/まいたけ/ねぎ/ みかん	牛乳 ★ポテト もち	580Kcal 22.2g
8	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン タンドリーチキン ブロッコリーの和え物 千切りスープ オレンジ	プティポワンパン/砂糖/ バター/黒砂糖/ホット ケーキミックス	鶏もも/ヨーグルト/ツナ/ 牛乳	生姜/ブロッコリー/玉葱/ 人参/キャベツ/オレンジ	牛乳 黒糖 ケーキ	517Kcal 25.8g
10	月	牛乳 せんべい	和風スパゲティ カリフラワーサラダ 白菜スープ オレンジ	スパゲティ/油/砂糖/ホッ トケーキミックス/粉糖	鶏もも/ベーコン/のり/牛 乳	玉葱/人参/椎茸/しめじ/ えのき/カリフラワー/白 菜/オレンジ	牛乳 ★ドーナツ	512Kcal 21.9g
12	水	牛乳 せんべい	★ハヤシライス コールスローサラダ オニオンスープ みかん	胚芽米/油/じゃがいも/ 砂糖/マヨドレ/薄力粉	豚肩ロース/ベーコン/牛 乳/つくた煮	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマトピュー レ/キャベツ/コーン/あさ つき/にら/ねぎ	牛乳 チヂミ	534Kcal 18.3g
13	木	牛乳 クラッカー	赤米 オレンジ 鮭の照り焼き ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	胚芽米/黒ごま/砂糖/中 華麵/ごま油	鮭/ひじき/油揚げ/豆腐/ みそ/牛乳/なると/わか め	生姜/人参/絹さや/ほう れん草/オレンジ/もやし	牛乳 ★醤油 ラーメン	545Kcal 29.1g
14	金	牛乳 スティック 胡瓜	プティポワンパン チーズインハンバーグ ブロッコリー・トマト 豆乳スープ みかん	プティポワンパン/パン粉/ 砂糖/バター/はちみつ/ ホットケーキミックス	豚ひき/チーズ/ベーコン/ 豆乳/牛乳/生クリーム 誕生会 	玉葱/人参/ブロッコリー/ トマト/キャベツ/みかん/ いちご	牛乳 ココア ケーキ	596Kcal 27.3g

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
15	土	牛乳 せんべい	五目うどん かぼちやの煮物 みかん	うどん/砂糖/胚芽米	鶏もも/牛乳/鮭/のり	人参/椎茸/白菜/かぼちや/みかん	牛乳 鮭おにぎり	503Kcal 22.1g
17	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みかん 豚カツ トマトと胡瓜のサラダ かぶのすまし汁	胚芽米/薄力粉/パン粉/油/砂糖/バター/ホットケーキミックス	豚ロース/牛乳/きな粉	トマト/胡瓜/かぶ/かぶの葉/みかん	牛乳 きな粉 蒸しケーキ	599Kcal 21.3g
18	火	牛乳 ゆで人参	ご飯 オレンジ マーボー豆腐 人参ともやしのナムル わかめスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/片栗粉/ごま/麩/バター/グラニュー糖	豚ひき/みそ/豆腐/わかめ/牛乳	生姜/人参/干し椎茸/ねぎ/にら/もやし/えのき/玉葱/オレンジ	牛乳 お麩のラスク	528Kcal 22.1g
19	水	牛乳 干し芋	ハニーソイパン 鶏のバターしょうゆ焼き ポテトサラダ 人参スープ オレンジ	ハニーソイパン/バター/じゃがいも/マヨドレ/胚芽米/ごま油/砂糖	鶏もも/牛乳	胡瓜/人参/エリンギ/コーン/オレンジ/干し椎茸	牛乳 中華おこわ	544Kcal 21.3g
20	木	牛乳 クラッカー	★肉うどん 根菜の煮物 りんご	うどん/油/砂糖/食パン	豚ばら/生揚げ/牛乳/クリームチーズ	人参/白菜/ねぎ/ほうれん草/大根/ごぼう/れんこん/りんご	牛乳 ティラミス トースト	528Kcal 17.7g
21	金	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 ★焼き魚 胡瓜とわかめの和え物 豚汁 みかん	胚芽米/砂糖/油/さつまいも/じゃがいも/片栗粉	わかめ/しらす/豚ばら/みそ/牛乳/のり/乳児:カレイ ★幼児:ししゃも	胡瓜/大根/人参/えのき/しめじ/まいたけ/ねぎ/みかん	牛乳 ★ポテトもち	580Kcal 22.2g
22	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン タンドリーチキン ブロッコリーの和え物 千切りスープ オレンジ	プティポワンパン/砂糖/バター/黒砂糖/ホットケーキミックス	鶏もも/ヨーグルト/ツナ/牛乳	生姜/ブロッコリー/玉葱/人参/キャベツ/オレンジ	牛乳 黒糖 ケーキ	517Kcal 25.8g
25	火	牛乳 せんべい	和風スバゲティ カリフラワーサラダ 白菜スープ オレンジ	スバゲティ/油/砂糖/ホットケーキミックス/粉糖	鶏もも/ベーコン/のり/牛乳	玉葱/人参/椎茸/しめじ/えのき/カリフラワー/白菜/オレンジ	牛乳 ★ドーナツ	512Kcal 21.9g
26	水	牛乳 せんべい	★ハヤシライス コールスローサラダ オニオンスープ みかん	胚芽米/油/じゃがいも/砂糖/マヨドレ/薄力粉	豚肩ロース/ベーコン/牛乳/つくだ煮	にんにく/玉葱/人参/マッシュルーム/トマト/ビュレ/キャベツ/コーン/あさつき/にら/ねぎ	牛乳 チヂミ	534Kcal 18.3g
27	木	牛乳 クラッカー	赤米 オレンジ 鮭の照り焼き ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	胚芽米/黒ごま/砂糖/中華麺/ごま油	鮭/ひじき/油揚げ/豆腐/みそ/牛乳/なると/わかめ	生姜/人参/絹さや/ほうれん草/オレンジ/もやし	牛乳 ★醤油 ラーメン	545Kcal 29.1g
28	金	牛乳 せんべい	食パン いちごジャム バーベキューチキン じゃこサラダ ポテトスープ みかん	食パン/はちみつ/砂糖/油/じゃがいも/胚芽米	鶏もも/しらす/牛乳/鶏ひき/のり	いちごジャム/ブロッコリー/玉葱/人参/みかん	牛乳 鶏そぼろ おにぎり	585Kcal 28.1g
				月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	543Kcal	22.6g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパンは卵・乳不使用のパンです。

あひる組のみんなに給食とおやつのリクエストメニューを聞きました。
早いもので卒園まであと2か月…小学校進学に向けて思い出のひとつ
になると嬉しいです。

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。2月は1年の中でも気温が低く、室内との気温差がでてくる為、体調を崩しやすい季節です。しっかり朝食を食べて登園してきてくださいね♪ 感染症や風邪、インフルエンザに負けず 元気に過ごしましょう！



2月と言えば、豆をまいて鬼を追い払う節分行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていた為、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

節分の日には「豆まき」をする風習があります。豆まきには大豆を使うことが多く炒ったものを使います。「鬼は外、福は内」といいながら、豆をまきます。これは悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むとされています。

大豆の豆知識 大豆は体をつくるたんぱく質が多く含まれることから「畑の肉」とよばれています。煮豆など料理に使われる他、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



.....大豆からできるもの.....



〈1月の食育活動〉

1月9日（木）つばめ組

11月に種まきをしたほうれん草と小松菜の収穫をしました。たくさん水をあげてくれたので、小松菜は大きくなっていました。収穫後ホットプレートを使っておやつの時間につばめ組のお部屋でティーにして食べました。何回もおかわりをして、「おいしい」「沢山食べたい」と大喜びでした。自分達の育てた野菜に興味を持ち、とても楽しく取り組めていました。

〈2月の予定〉

・2月7日（金）幼児組 豚汁作りつばめ組、はと組、あひる組

エプロン、マスク使用します。



つばめ組からあひる組が協力して、豚汁作りをします。栄養士が大鍋でみんなに準備してもらった野菜を使い豚汁を作ってみんなで食べる予定です。前日に野菜を乳児組に洗ってもらいます。

※爪を切ってきていただきますようお願いいたします。