

2025年

2月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜日	乳児組 午前おやつ	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児)		行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
1土	かし 牛乳	焼うどん じゃが芋のみそしる	豚肉 油揚げ	油 うどん じゃが芋	きゃべつ もやし 人参 青のり 玉葱	カステラ せんべい 牛乳	444(439) 11.9(12.5)	16.7(16.6) 2.1(1.9)	 豆まき集会
3月	かし 牛乳	麦ご飯 いわし団子 春雨サラダ みそ汁☆	豚鶏挽肉 卵 豆腐 鰯すり身 ハム	米 麦 油 春雨 すりごま	生姜 長葱 人参 玉葱 ほうれんこん きゅうり 大根 干しいたけ ひじき きゃべつ わかめ えのきだけ	恵方巻き 牛乳	695(638) 22.7(21.2)	27.0(24.6) 2.8(2.4)	
4火	かし 牛乳	♡ハヤシライス ♡チーズ入りサラダ オレンジ	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 油 じゃが芋	人参 玉葱 しめじ きゃべつ きゅうり グリーンピース オレンジ	お好み焼き 牛乳	552(530) 16.3(16.9)	21.8(20.7) 2.1(1.8)	4日 幼児組 身体測定
5水	かし 牛乳	ご飯 厚焼きたまご風 スパゲティサラダ バナナ	鶏挽肉 卵 豆腐 ハム	米 麦 油 スパゲティ	人参 玉葱 筍水煮 きゅうり きゃべつ バナナ	アップルヨーグルトハンケーキ 牛乳	627(584) 21.1(19.8)	22.3(21.1) 1.3(1.3)	5日 防犯教室 身体測定たんぽぽ組
6木	かし 牛乳	ホットパン チリコンカン ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	豚挽肉 茹大豆	パン ごま 油 じゃが芋	玉葱 人参 カレー粉 缶 トマト缶 ピーマン ブロッコリー きゃべつ コーン缶 わかめ	せんべい クッキー 牛乳	432(433) 15.8(16.5)	19.4(18.7) 2.3(2.0)	6日 リトミック2・5歳 身体測定ちゅうりっぷ組
7金	果物 豆乳	麦ご飯 ブルコギ風炒め 野菜チップス みそ汁☆	豚肉 油揚げ 高野豆腐	米 麦 油 春雨	玉葱 人参 きゃべつ もやし チンゲン菜 かぼちゃ れんこん 切干大根 わかめ	♡ジャコトースト 牛乳	557(525) 19.3(18.2)	25.0(22.8) 2.1(1.7)	7日 身体測定あか組 うめ組クッキング
8土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ	豚挽肉	油 スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン えのきだけ きゃべつ	蒸しパン せんべい 牛乳	422(423) 11.0(12.0)	16.4(16.3) 1.4(1.4)	 13日 リトミック3〜4歳
10月	かし 牛乳	麦ご飯 鮭のトマト煮 ♡切り昆布の炒め煮 すまし汁☆	鮭 油揚げ 豆腐	米 麦 油	レモン にんにく 生姜 トマト缶 昆布 人参 いんげん つきこんにやく 水菜 えのきだけ	バナナ黒糖蒸しパン 牛乳	561(531) 13.2(13.5)	27.5(25.2) 4.5(3.8)	
12水	かし 牛乳	♡チャンポンめん ひじきサラダ バナナ	豚肉 なんと えび かにかまぼこ	ラーメン 油 ごま油	きゃべつ 人参 玉葱 もやし チンゲン菜 コーン缶 ひじき きゅうり バナナ	♡青菜鮭おにぎり 麦茶	437(438) 10.4(12.2)	16.2(16.2) 1.9(1.7)	 14日 ヤクルトお腹元気教室
13木	かし 牛乳	ホットパン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ オレンジ	鶏肉 油揚げ ちくわ	パン 油 すりごま	マーマレードジャム 玉葱 人参 もやし ブロッコリー きゃべつ オレンジ	♡フライドポテト 牛乳	555(527) 26.6(24.3)	21.6(20.5) 1.5(1.4)	
14金	かし 豆乳	麦ご飯 ♡煮込みハンバーグ れんこんきんぴら みそ汁☆	豚鶏挽肉 卵 牛乳 豆腐 油揚げ	米 麦 油 ごま ごま油 さつま芋	玉葱 れんこん 人参 いんげん 昆布 えのきだけ 白菜	ハートドーナツ 牛乳	638(601) 24.0(22.9)	25.2(23.3) 2.9(2.4)	 18日 お店屋さんごっこ
15土	かし 牛乳	カレーうどん さつま芋の甘煮	豚肉	うどん 油 さつま芋	人参 玉葱 しめじ 小松菜	マドレーヌ せんべい 牛乳	505(492) 13.7(14.8)	16.2(16.2) 4.0(3.3)	
17月	かし 牛乳	麦ごはん ♡ぶりの煮つけ 納豆和え かきたま汁	ぶり 納豆 卵	米 麦 里芋	大根 人参 ごぼう ほうれん草 きゃべつ	寒天ハバロア ミニフィッシュ 麦茶	557(545) 18.6(18.4)	25.1(23.8) 1.9(1.7)	 19日 さくら組お楽しみ会
18火	かし 牛乳	ご飯 ♡鶏肉のから揚げ ♡ひじきの炒り煮 バナナ	鶏肉 油揚げ	米 油	ひじき 人参 しらたき グリンピース バナナ	せんべい クッキー あんぱんまんジュース	522(506) 16.0(16.7)	16.7(16.6) 1.2(1.1)	
19水	かし 牛乳	麦ご飯 ♡マーボー豆腐 さつま芋サラダ オレンジ	豚挽肉 豆腐 ハム	米 麦 油 さつま芋 ごま油	玉葱 人参 ニラ 干しいたけ もやし きゅうり オレンジ	♡ポテトタコ焼き 牛乳	622(578) 20.2(19.1)	24.2(22.2) 1.4(1.3)	 26日 さくら組小谷小広場
20木	かし 牛乳	ほうとう風うどん わかめきゅうりの酢の物 バナナ	豚肉 油揚げ	油 うどん	大根 人参 ごぼう こんにやく かぼちゃ わかめ きゅうり バナナ	♡ジャム&マーガリン サンドイッチ 牛乳	433(434) 10.8(12.5)	18.5(18.0) 2.3(2.0)	
21金	かし 豆乳	鬼カレー 肉巻きポテト 白菜サラダ いちご	豚挽肉 茹大豆 豚肉 卵 ツナ缶	油 米 フレンチポテト	玉葱 人参 白菜 きゅうり ごぼう いちご	りんごタルト ヤクルトジョア	647(613) 17.7(17.5)	26.3(24.9) 1.2(1.1)	21日 誕生日会
22土	かし 牛乳	焼きそば みそ汁	豚肉 豆腐	油 焼きそば	人参 きゃべつ もやし 青のり わかめ 玉葱 かぼちゃ	スティックパン せんべい 牛乳	459(468) 13.0(14.8)	18.2(18.0) 2.3(2.3)	 27日 リトミック3〜4歳
25火	かし 牛乳	ご飯 鶏さっぱり煮 ♡さつま芋天ぷら オレンジ	鶏肉 卵	米 麦 油 さつま芋	大根 人参 グリンピース オレンジ 生姜 にんにく	♡アメリカンドック風 ケーキ 牛乳	640(605) 26.1(25.1)	24.7(23.5) 1.4(1.3)	
26水	かし 牛乳	麦ご飯 ♡ミートボール ほうれん草の胡麻和え バナナ	豚挽肉 卵	米 麦 油 ごま	玉葱 人参 れんこん ほうれん草 バナナ	♡サラダおにぎり 牛乳	660(609) 20.0(18.8)	22.4(21.0) 1.4(1.3)	27日 リトミック3〜4歳
27木	かし 牛乳	ご飯 ♡鯖の煮つけ ♡ポテトサラダ みそ汁☆	鯖 ハム 厚揚げ	米 油 じゃが芋	きゅうり 人参 コーン缶 もやし わかめ	きなこバターサンド イッチ 牛乳	624(588) 19.3(19.3)	28.7(26.2) 2.4(2.1)	
28金	かし 牛乳	麦ご飯 高野豆腐の肉巻き ♡中華風酢の物 みそ汁☆	高野豆腐 豚肉 ハム	米 麦 油 春雨 ごま油	きゅうり 人参 もやし 大根 えのきだけ わかめ	♡豆乳わらびもち 麦茶	596(559) 21.1(19.8)	26.5(24.4) 2.0(1.8)	



『鬼は外！』『福は内！』

季節をわける日として節分。
翌日が立春となり
冬と春の分け目の日。



病や災いを鬼に見立てて
魔除けの力があると
言われる豆をまいて
追い払います。





体が温まる食事

寒さ厳しいこの時期は旬の食材を使った
鍋など体が温まる食事を心がけて、
免疫力を高めましょう。



『肉・魚』
鶏肉・鮭・マグロ・鯖 など

【おすすめ食材】

『野菜・根菜類』
ほうれん草・小松菜
ブロッコリー・人参
ごぼう・れんこん・里芋 など

『発酵食品・香辛料』
味噌・納豆・チーズ
ヨーグルト・生姜・
にんにく など



2月の3才以上児平均提供栄養量 〇は未満児：エネルギー554(530)・蛋白質22.1(20.9)・脂質17.7(17.6)・食塩2.1(1.9)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークはリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。