

令和7年  2月 献立表  たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤)	(黄)	(緑)	
			血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える	
1	土	親子どんぶり・わかめ和え じゃが芋甘辛煮・果物	卵・鶏肉 わかめ	片栗粉 じゃが芋	人参・玉ねぎ・青ネギ きゅうり・きゃべつ	おかき
3	月	手巻き寿司・イワシフライ・大豆五目煮 しば漬け和え・すまし汁・果物	卵・ウイナー・海苔 カニカマ・鰯・大豆 ひじき・油揚げ・豆腐	小麦粉・パン粉 油・板こんにやく	きゅうり・ごぼう・インゲン しば漬け・大根・きゅうり 青ねぎ・えのき・玉ねぎ・人参	鬼っ子ケーキ ホイップ・ロールケーキ・ビスケット ココア・砂糖
4	火	豆腐中華お焼き・かぼちゃサラダ 白菜煮しめ・小松菜のみそ汁・果物	豆腐・カニカマ・卵 油揚げ・味噌 わかめ	片栗粉 マヨネーズ	竹の子・ニラ・干椎茸・玉ねぎ かぼちゃ・きゅうり・レーズン 白菜・小松菜・しめじ・人参	チーズバゲット フランスパン・マヨネーズ・チーズ
5	水	卵のミートカップ・和風和え ツナ人参・さつま芋シチュー・果物	合挽きミンチ・卵 ちりめん・シーチキン 海草Mix・鶏肉・牛乳	油・マヨネーズ スパゲティ さつま芋	玉ねぎ・人参・ピーマン レタス・きゅうり・パプリカ コーン・しめじ・GP	オールレーズン 卵・砂糖・バター・レーズン 蒸しパンMix
6	木	白菜入りシュウマイ・春雨サラダ おかかブロックリー・ニラスープ・果物	豚ミンチ・鶏ミンチ・卵 ハム・かつお節 豆腐	片栗粉・小麦粉 焼売の皮・胡麻油 春雨・マヨネーズ	白菜・玉ねぎ・グリーンピース 人参・きゅうり・ブロッコリー もやし・ニラ・しめじ・コーン	八つ橋風 白玉粉・上新粉・砂糖 きなこ・粗あん・シナモン
7	金	鮭のバターしょうゆ焼き・海苔和え しぐれ煮・大根のみそ汁・果物	鮭・海苔の佃煮 牛肉 油揚げ・味噌	小麦粉・バター 胡麻・糸こんにやく	ほうれん草・えのき ごぼう・大根・青ねぎ しめじ・人参	ポテトフライたこ焼き じゃが芋・バター・卵・塩・油・かつお節 片栗粉・青のり・たこ焼きソース
8	土	きつねうどん・昆布和え ゆで卵・果物	油揚げ・塩っぺ 卵	うどん	人参・青ねぎ・玉ねぎ きゅうり・きゃべつ	おかき
10	月	かぼちゃのグラタン・レタスしめじ和え ちりめんわかめ・白菜スープ・果物	鶏肉・牛乳・チーズ ベーコン・ちりめん わかめ・ウイナー	小麦粉・バター 油	かぼちゃ・パセリ・ブロッコリー 玉ねぎ・しめじ・レタス・貝割れ 人参・えのき・GP・白菜・コーン	バームクーヘン 蒸しパンMix・卵・バター はちみつ・牛乳
11	火	建国記念の日				
12	水	サバの竜田揚げ・大根マリネ こんにやく炒め煮・高野豆腐の卵とじ煮・果物	サバ・ハム・卵 高野・赤板・鶏肉	片栗粉・油・胡麻 オリーブオイル 板こんにやく・じゃが芋	大根・人参・きゅうり・コーン しめじ・ピーマン グリーンピース・玉ねぎ	アーモンドチュイル スライスアーモンド・卵白・バター 砂糖・小麦粉・バニラエッセンス
13	木	手作り弁当日				フルーツタルト 小麦粉・卵・バター・砂糖・牛乳 ホイップ・みかん缶・イチゴ・キウイ
14	金	ハンバーグ・コールスローサラダ・プチトマト ブロッコリー・ほうれん草ミルクスープ・果物	合挽きミンチ・卵・牛乳 カニカマ・ハム 牛乳・ベーコン	パン粉 マヨネーズ フレンチドレッシング	人参・玉ねぎ・キャベツ・パプリカ きゅうり・プチトマト・ブロッコリー ほうれん草・しめじ・コーン	ココアケーキ 卵・砂糖・小麦粉・バター・牛乳 純ココア・粉糖
15	土	チャーハン・ゆかり和え 中華スープ・果物	豚バラ肉・卵 わかめ・豆腐	胡麻油	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・きゅうり・ゆかり ニラ・もやし	おかき
17	月	白身魚の和風ピカタ・スイートサラダ カニカマレタス・キャベツスープ・果物	メルルーサ・卵・青のり ハム・カニカマ	小麦粉・さつま芋 マヨネーズ・胡麻油	人参・きゅうり・レタス キャベツ・玉ねぎ しめじ・コーン・パセリ	もちもちチーズパン 白玉粉・粉チーズ・牛乳・水 蒸しパンMix・プロセスチーズ
18	火	ポピエツシーチキン・胡麻酢和え ぶどう豆・けんちん汁・果物	ちくわ・シーチキン ちりめん・わかめ 大豆・豆腐	小麦粉・パン粉 油・胡麻 板こんにやく	玉ねぎ・もやし・小松菜 コーン・人参・大根 ごぼう・生しいたけ・青ネギ	みたらしだんご 白玉粉・砂糖・濃口・片栗粉
19	水	だし巻き卵・こんにやくチャブチェ きゃべつ浅漬け・洋風みそ汁・果物	卵・牛肉 味噌・ベーコン	油・胡麻油・胡麻 糸こんにやく	しめじ・人参・ニラ・玉ねぎ きゃべつ・きゅうり・かぼちゃ ブロッコリー・コーン	さつま芋スコーン さつま芋・バター・牛乳 蒸しパンMix・黒ごま
20	木	赤魚の照り焼き・ひじきベーコン煮 ほうれん草白和え・じゃが芋のみそ汁・果物	赤魚・ベーコン ひじき・豆腐 味噌・油揚げ	胡麻 板こんにやく じゃが芋	人参・コーン・ほうれん草 玉ねぎ・えのき・青ネギ	卵サンド ロールパン・卵・パセリ・マヨネーズ
21	金	オーロラソースチキン・シーザーサラダ 胡麻ブロッコリー・もずくスープ・果物	鶏肉・ベーコン 粉チーズ・牛乳 油揚げ・豆腐・もずく	小麦粉・胡麻 マヨネーズ	レタス・きゅうり・コーン・人参 ブロッコリー・しめじ 玉ねぎ・えのき・青ねぎ	アメリカンドッグ 蒸しパンミックス・ボールウイナー 牛乳・卵・油
22	土	ハヤシライス・チーズ 卵サラダ・果物	牛肉・卵・チーズ	マヨネーズ	トマトホール缶・玉ねぎ しめじ・えのき 人参・きゅうり・レタス	おかき
24	月	振替休日				
25	火	鮭ご飯・春巻き・ポン酢和え 高野の含め煮・わかめと麩のみそ汁・果物	鮭・豚肉・カニカマ 高野・ちくわ 味噌・油揚げ・わかめ	胡麻・春巻きの皮 小麦粉・油・麩	三つ葉・人参・ニラ・玉ねぎ 竹の子・キャベツ・コーン きゅうり・インゲン・青ねぎ・えのき	スノーボール 砂糖・アーモンドプードル・油 小麦粉・粉糖
26	水	ビビンバ・スパゲティサラダ のり塩ポテト・チンゲン菜スープ	牛肉・ハム・卵 青のり・豆腐	油・胡麻・マヨネーズ スパゲティ じゃが芋	ほうれん草・もやし・人参 きゅうり・チンゲン菜 玉ねぎ・しめじ・コーン	ココア大豆ビスコッティー ココア・炒り大豆・卵・油 蒸しパンMix
27	木	サワラのかば焼き・切り干し中華和え ブロッコリーソテー・なめこ汁・果物	サワラ・カニカマ 塩っぺ 油揚げ・味噌・豆腐	小麦粉・胡麻油 板こんにやく・胡麻 バター	切り干し・人参・豆苗・コーン ブロッコリー・エリンギ 玉ねぎ・青ネギ・なめこ	ミルクわらび餅 わらび餅粉・牛乳・砂糖・きな粉
28	金	ほうれん草オムレツ・ツナサラダ 人参レーズン・大豆カレースープ・果物	チーズ・卵・牛乳 シーチキン 大豆・ベーコン	マヨネーズ オリーブオイル じゃが芋	人参・玉ねぎ・ほうれん草 きゅうり・レタス・コーン・レーズン しめじ・パセリ・グリーンピース	あんどうナツ 蒸しパンミックス・白玉粉・牛乳・油 粒あん・グラニュー糖

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・水筒・おしぼりは、毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月のご飯日は、3日と25日です。すみれ・れんげ・ひまわり組は、白ご飯弁当ありません。
☆今月の手作り弁当日は、13日です。忘れないようにお願いします。
☆今月クッキングは、3日手巻き寿司です。すみれ・れんげ・ひまわり組は、
エプロン・マスク・三角巾を持ってきてください。

献立作成者 小林

