



# 令和7年 2月献立表



# みどり保育所

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となる	その他	
1	土	豚井 きゅうりの即席漬け オレンジ	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり オレンジ	精白米 ごま油	しょうゆ、みりん 酒、塩 しょうゆ	ブルーチーズ ▲チーズ、ブルー
3月	節分 ・ 誕生	大根飯 ★ととまる揚げ 小松菜と厚揚げの煮出し えのきの清汁 りんご	ベーコン あじ、いわし 厚揚げ	大根 玉ねぎ、人参、刻み昆布 小松菜、人参 えのき、人参、玉ねぎ りんご	精白米、ごま 米粉、油 油	塩 しょうゆ、みりん かつお節 しょうゆ、塩、酒、かつお節	豆腐のガトーショコラ 精ごし豆腐、豆乳、砂糖 油、バニラエッセンス、米粉 ココア、BP 粉糖、▲クリーム、砂糖、 みかん缶
4	火	麦ごはん 豆腐のまり揚げ キャベツの結露ドレッシングあえ かぶの味噌汁 いよかん	豆腐、鶏肉 油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ かぶ いよかん	精白米、大麦 米粉、砂糖、油 ごま、砂糖、ごま油	しょうゆ 味噌、しょうゆ、酢 味噌、かつお節	焼きビーフン キャベツ、人参、玉ねぎ 豚肉、ビーフン、塩 しょうゆ、ごま油
5	水	ツナ3色丼 金時豆の含め煮 短冊サラダ のっぺい汁 オレンジ	シーチキン 金時豆 鶏肉、竹輪	人参、あおのり 大根、きゅうり、人参 玉ねぎ、人参、大根、白菜 オレンジ	精白米、砂糖、油 砂糖 ごま、砂糖、ごま油 洗い里芋	しょうゆ、酒、塩 酒 塩 しょうゆ、酢 塩、しょうゆ、酒	♪きな粉団子 (すみれ〜ひまわり) 砂糖、塩 さつまきな粉 (もも・たんぼぼ)
6	木	麦ごはん ひじき入りオムレツ ほうれん草のおかか和え 人参スープ バナナ	★卵、ベーコン	ひじき、玉ねぎ ほうれん草、人参、もやし 人参、玉ねぎ バナナ	精白米、大麦 油、砂糖	ケチャップ かつお節、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	いももち じゃが芋、片栗粉、▲バター ▲牛乳、しょうゆ
7	金	スバゲッティミートソース レバーの生姜煮 千切り野菜のサラダ オレンジ	合挽肉、鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ、人参、トマト 生姜 大根、きゅうり、人参 オレンジ	油、片栗粉、●スバゲッティ 砂糖 砂糖、ごま油	▲マーガリン ケチャップ、ウスター 鶏ガラ しょうゆ しょうゆ	鶏雑炊 精白米、鶏肉、玉ねぎ 人参、白菜 しょうゆ、塩、酒 青ねぎ
8	土	ピラフ もやしのスープ バナナ	ベーコン 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米	鶏ガラ、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	わかめおにぎり 精白米、炊き込みわかめ
10	月	肉味噌丼 かぼちゃの煮物 白菜サラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、青ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ 白菜、きゅうり、もやし、レーズン オレンジ	精白米、油、片栗粉、ごま油 砂糖 油	赤味噌 しょうゆ 塩、こしょう、酢	焼きおにぎり 精白米、ごま、赤味噌、みりん
12	水	ハヤシライス チーズ 大豆とハムのサラダ バナナ	豚肉 ▲チーズ 大豆、ハム	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 バナナ	精白米、油、片栗粉 マヨドレ	▲●ハヤシルウ しょうゆ、こしょう	ぎょうざの簡単ピザ 米粉のぎょうざの皮、ケチャップ シーチキン、ピーマン ▲チーズ
13	木	麦ごはん ★昆布おさつコロッケ ★切り干し大根のごま酢あえ キャベツの味噌汁 りんご	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、刻み昆布 切り干し大根、人参、ほうれん草 キャベツ、人参、青ねぎ りんご	精白米、大麦 さつま芋、米粉 コーンフレーク ごま、砂糖	塩、こしょう、お好みソース ケチャップ かつお節、酢、しょうゆ 味噌、かつお節	菜飯おにぎり 精白米、小松菜、ごま油 しょうゆ、ごま
14	金	麦ごはん 鮭のカレー焼き コールスローサラダ 白菜とワカメのスープ りんご	鮭 豆腐	玉ねぎ、にんにく、生姜、パセリ きゅうり、キャベツ 白菜、わかめ りんご	精白米、大麦 マヨドレ コーン缶、油	塩、しょうゆ、カレー粉 酢、塩、こしょう 鶏ガラ、こしょう、塩	もちもち豆腐ドーナツ だんご粉、●ホットケーキミックス 豆腐、▲バター ▲牛乳、黒ごま、油

## 福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり『鬼は外、福は内』と声を出しながら楽しんでください。この日、保育所では大豆ではなく手作りの豆を使い、鬼に向かって投げたいと思います。

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となる	その他	
15	土	炊きこみ御飯 えのきの味噌汁 バナナ	シーチキン、油揚げ 豆腐	人参、ごぼう、乾しいたけ えのき、わかめ バナナ	精白米、砂糖	しょうゆ、塩、酒 味噌、かつお節	ふかしいも さつま芋
17	月	麦ごはん ◆筑前煮 白あえ 味噌汁 いよかん	鶏肉、厚揚げ 豆腐	蓮根、人参、ごぼう ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、しめじ いよかん	精白米、大麦 じゃが芋、砂糖、油 ごま、砂糖	しょうゆ 酒 しょうゆ、味噌 味噌、かつお節	◆ロックビスケット ●小麦粉、BP ▲バター、砂糖、▲牛乳 コーンフレーク
18	火	お弁当の日					
19	水	麦ごはん 豆腐のミートソースグラタン だいこんサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	豆腐、豚肉、▲チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり なめこ、わかめ、玉ねぎ オレンジ	精白米、大麦 油	ケチャップ、塩	シュガートースト ▲●食パン、▲マーガリン グラニュー糖
20	木	きつねうどん レバーのブルー煮 ゆかりあえ バナナ	油揚げ 鶏レバー	玉ねぎ、青ねぎ ブルー、生姜 きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり バナナ	●干しうどん、砂糖 砂糖	しょうゆ、塩 しょうゆ	チーズおやき 精白米、★卵、マヨドレ ▲チーズ、ピーマン 人参
21	金	梅と塩昆布ご飯 豚肉と蓮根の照り煮 ツナサラダ 鮭とわかめの清汁 オレンジ	豚肉 シーチキン ●鮭	梅干し、塩昆布 生姜、蓮根、いんげん きゅうり、白菜、人参 わかめ、水菜 オレンジ	精白米 砂糖 コーン缶、マヨドレ	しょうゆ、酒 こしょう しょうゆ、塩 酒、かつお節	◆高野スティック 高野豆腐、米粉、油、きな粉 砂糖、塩
22	土	肉味噌丼 甘酢あえ バナナ	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく 生姜 きゅうり、キャベツ バナナ	精白米、油、片栗粉、ごま油 砂糖	赤味噌 しょうゆ、酢	鮭おにぎり 鮭フレーク、精白米
24	月	振替休日					
25	火	ニララーメン じゃが芋の磯フライ 白菜のごまあえ りんご	鶏肉	にら、キャベツ、人参、えのき 白菜、人参、もやし りんご	●中華めん じゃが芋、油 ごま	鶏ガラ、しょうゆ こしょう 塩 しょうゆ	バナナケーキ 米粉、バナナ、精ごし豆腐 BP、▲バター 砂糖、豆乳
26	水	麦ごはん 鮭の変わり漬け ブロッコリーの香りあえ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	さわか 豆腐	ブロッコリー、人参 わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖 ごま油	酒、しょうゆ 酢 しょうゆ 味噌	♪大根もち (すみれ〜ひまわり) 大根、だんご粉、青ねぎ ハム、しょうゆ 油 大根おにぎり (もも・たんぼぼ) 精白米、大根、青ねぎ ハム、しょうゆ
27	木	麦ごはん おでん 黒豆の含め煮 ばんさんすう いよかん	鶏肉、豆腐、はんぺん 黒豆	大根、人参 きゅうり、人参 いよかん	精白米、大麦 里芋 砂糖 春雨、ごま、砂糖、ごま油	白味噌、しょうゆ しょうゆ 酢、しょうゆ	マカロニのあべかわ ●マカロニ、きな粉、砂糖、塩
28	金	麦ごはん クリームシチュー ミートローフ ★白菜ときゅうりの即席漬け バナナ	鶏肉、▲牛乳 合挽肉、豆腐	玉ねぎ、人参、ブロッコリー 玉ねぎ 白菜、人参、きゅうり バナナ	精白米、大麦 じゃが芋、油、片栗粉 油、片栗粉	▲●シチュールウ 塩、こしょう ケチャップ、ウスター しょうゆ、塩	おからクッキー おから、米粉、BP、 バター、砂糖

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ  
 ※すみれ組は10月よりおやつでお団子を提供しています。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。  
 ※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。  
 (離乳期の果物につきましてはオレンジかバナナに変更して提供しています。)

- ◆・・・カミカミメニュー
- ☆・・・新メニュー
- ♪・・・ひまわり組おやつクッキング(エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします)