

# 2025年2月予定献立表

★印はぞう組のアンコールメニューです

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜 日	昼 食	材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)
月 10	魚の生姜焼き 煮合い(茨城県) ごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁	魚・生姜・醤油・みりん 白滝・ごぼう・蓮根・人参・絹さや・乾椎茸・醤油・砂糖・酢・塩・かつおだし 胚芽米 じゃがいも・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		深川飯(東京都) 胚芽米・あさり・油揚げ・ごぼう・万能ねぎ・生姜 醤油・みりん・酒・塩 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.2 g
火 25	いり豆腐 さつまいもの金平 ごはん キャベツと人参の味噌汁	鶏卵・豆腐・鶏肉・人参・長ねぎ・ごぼう・絹さや・乾椎茸・塩・砂糖・みりん・醤油・油・かつおだし さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 胚芽米 キャベツ・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ブルーケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・バター・黒糖・豆乳・ブルー くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.8 g
水 12 26	★カレーライス カリフラワー人参ピクルス 豆腐と青菜のすまし汁	胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・ピーマン・りんご・にんにく・生姜・油 小麦粉・バター・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・塩・ヨーグルト カリフラワー・人参・酢・砂糖・塩・かつおだし 豆腐・えのき・玉葱・青菜・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	かんぴょうごはん 胚芽米・かんぴょう・砂糖・みりん・醤油・刻みのり・白ごま (2歳児クラス以降は酢飯) くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23 g 脂質 15.7 g
木 13 27	麻婆豆腐 かぶとほたてのサラダ ごはん もやしとわかめの味噌汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 ほたて缶・かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米 もやし・玉葱・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		★ココアサンド 食パン・ココア・砂糖・コーンスターチ・牛乳 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.8 g
金 14 28	ぶり大根(富山県) 小松菜とひじきのお浸し ごはん さつまいもの味噌汁	鱈・大根・人参・砂糖・醤油・酒・塩・みりん 小松菜・もやし・人参・ひじき・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 さつまいも・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		★あげいも(北海道) じゃがいも・小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・塩・牛乳・油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.1 g
土 1 15	散らしうどん かぶの煮物 くだもの	干めん・鶏肉・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・いんげん・醤油・酒・みりん・塩・白ごま・かつおだし かぶ・青菜・人参・砂糖・みりん・醤油・かつおだし くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月 3 17	いわしの蒲焼 五目豆 ごはん 春菊の味噌汁	鱈・酒・生姜・片栗粉・油・みりん・砂糖・醤油・かつおだし 大豆・こんにやく・人参・ごぼう・乾椎茸・昆布・醤油・砂糖・みりん・油・かつおだし 胚芽米 春菊・長ねぎ・しめじ・味噌・煮干し・かつおだし		鬼まんじゅう(愛知県) さつまいも・小麦粉・上新粉・砂糖 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.2 g
火 4 18	スパニッシュオムレツ ほうれん草の海苔和え ごはん 大根の味噌汁	鶏卵・鶏肉・じゃがいも・玉葱・パセリ・にんにく・牛乳・塩・バター・油 ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		★ふりかけごはん 胚芽米・A-1ふりかけ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20 g 脂質 13.6 g
水 5 19	ニラと豆腐のハンバーグ 切干大根煮 ごはん たけのこの味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・にら・パン粉(卵無し)・醤油・塩・砂糖 油揚げ・切干大根・乾椎茸・人参・いんげん・油・醤油・みりん・砂糖・かつおだし 胚芽米 たけのこ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		★梅わかめ冷麦 冷麦・梅びしお・わかめ・万能ねぎ・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.5 g
木 6 20	鶏肉のマーマレード焼き 金時豆のサラダ ごはん きのこ春雨スープ	鶏肉・マーマレードジャム・にんにく・醤油・酒・みりん・かつおだし・片栗粉(0.1歳のみ) 金時豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・醤油・砂糖・塩・かつおだし(0.1歳のみ) 胚芽米 春雨・人参・えのき・しめじ・万能ねぎ・醤油・塩・かつおだし	肉団子 酢抜き	鶏五目ごはん 胚芽米・鶏肉・人参・ごぼう・絹さや・油揚げ・白滝・塩・醤油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 647 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 21.2 g
金 7 21	ねぎ味噌豆腐 菜の花のお浸し ごはん お事汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・青菜・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 菜の花・小松菜・キャベツ・人参・醤油・砂糖・かつおだし・かつお節 胚芽米 里芋・大根・人参・ごぼう・こんにやく・小豆・味噌・煮干し・かつおだし		コーンマヨパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 コーン缶・マヨネーズ(卵無し) くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.8 g
土 8 22	焼肉ピラフ 粉吹きいも 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・牛肉・玉葱・人参・万能ねぎ・マッシュルーム・塩・醤油・油 じゃがいも・塩・青のり キャベツ・玉葱・人参・青菜・味噌・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 節分(鱈、五目豆) 針供養(お事汁)	

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー566kcal たんぱく質21.8g 脂質16.4g カルシウム245mg