令和７年２月給食献立表

青梅梨の木保育園

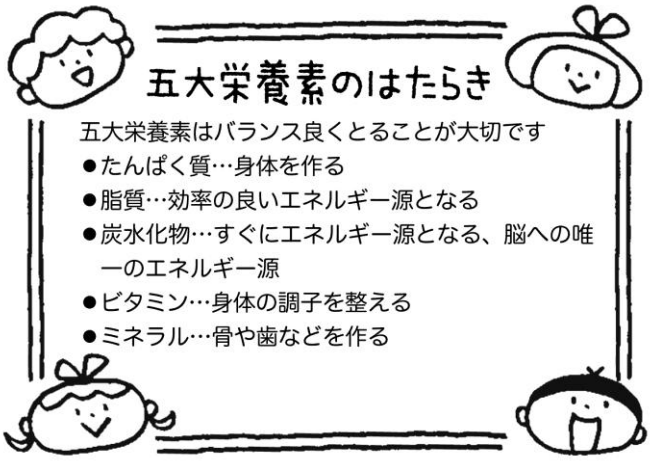
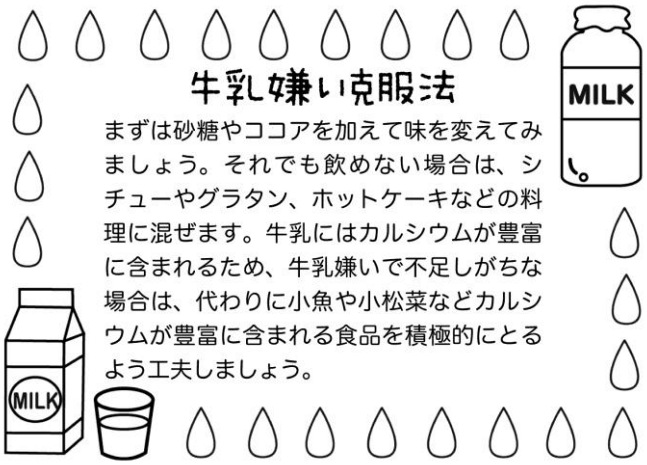
○★印は手づくりおやつです。　○都合により一部変更する場合があります。
○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

あひる・りす組　　【予定摂取量】

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱ質 脂質(g)
1	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんポトフ みかん	★ 五平餅 野菜ジュース	米　豚肉　玉葱　キャベツ　ピーマン　油 焼肉のたれ　ウインナー　じゃが芋　大根 人参　コンソメ　食塩　みかん もち米　味噌　砂糖　醤油　みりん	457 13.8 8.8
3	月	牛乳	きつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト	★ ツナと人参のおにぎり チーズ 麦茶	うどん　小松菜　葱　油揚げ　醤油　砂糖 あご出汁　みりん　鶏肉　じゃが芋　玉葱　人参 塩麹　食塩　ヨーグルト　米　ツナ缶　チーズ のり	534 24.6 19.4
4	火	麦茶	ごはん　みかん 南瓜の味噌汁 ミートローフ 青菜とれんこんおかか和え	★ グラタンパン 牛乳	米　南瓜　大根　しめじ　あご出汁　味噌 豚挽肉　玉葱　人参　パン粉　食塩　ケチャップ ソース　ほうれん草　れんこん　削り節　砂糖 醤油　みかん　食パン　マヨネーズ　キャベツ　チーズ	450 19.4 18.1
5	水	のむヨーグルト	カレーライス(押麦入り) わかめスープ 春雨サラダ バナナ	★ マカロニケチャップ 牛乳	米　押麦　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参 にんにく　カレールウ　油　わかめ　葱 鶏がらスープの素　醤油　春雨　きゅうり 大根　砂糖　酢　ごま油　マカロニ　ベーコン	478 18.0 12.4
6	木	麦茶	ごはん かぶの清汁 サバの味噌煮 切干大根煮付け　みかん	★ さつま芋のごまモチ お焼き 牛乳	米　かぶ　キャベツ　えのき　あご出汁　醤油 みりん　サバ　しょうが　砂糖　味噌　切干大根 切り昆布　竹輪　人参　干し椎茸　ごま油 みかん　小麦粉　白玉粉　ごま　さつま芋　ﾊﾞﾀｰ	426 15.6 11.9
7	金	牛乳	ゆかりごはん 具だくさんスープ 鶏肉のマーマレード焼き カレーポテト　いちご	★ 紅茶のホットケーキ 牛乳	米　ゆかり　大根　青梗菜　玉葱　コーン缶 人参　コンソメ　醤油　鶏肉　マーマレード しょうが　油　ベーコン　じゃが芋　砂糖 カレー粉　いちご　小麦粉　紅茶　シロップ　ﾊﾞﾀｰ　生クリーム	482 24.2 17.6
8	土	麦茶	豚肉丼 じゃが芋の味噌汁 みかん	★ ジャム蒸しパン 牛乳	米　豚肉　キャベツ　玉葱　しいたけ　みりん 砂糖　醤油　油　じゃが芋　人参　わかめ あご出汁　味噌　みりん　蒸しパン粉 いちごジャム　牛乳	439 17.6 14.8
10	月	牛乳	ふりかけごはん 五目味噌汁 さつま芋と豚肉炒め 花菜サラダ　バナナ	★ カルシウムトースト 牛乳	米　ふりかけ　油揚げ　大根　人参　小松菜　しめじ あご出汁　味噌　豚肉　葱　しょうが　食塩　醤油 オイスターソース　バター　油　さつま芋　ブロッコリー　カリフラワー　酢　食パン　しらす　粉チーズ	520 21.1 21.2
12	水	麦茶	マーボー豆腐丼 青梗菜のスープ もやしのナムル みかん	プチパン 牛乳	米　豚挽肉　豆腐　人参　葱　ピーマン　油 砂糖　醤油　味噌　コンソメ　片栗粉　青梗菜 玉葱　かぶ　もやし　にら　ごま油　みかん プチパン　牛乳	440 18.4 16.1
13	木	牛乳	南瓜と鶏肉のクリームパスタ のむヨーグルト ツナサラダ バナナ	★ 梅かつおおにぎり (もち麦入り) 麦茶	スパゲティー　鶏肉　南瓜　玉葱　マッシュルーム　油　バター　牛乳　小麦粉　生クリーム コンソメ　オリーブ油　ツナ缶　キャベツ　人参 きゅうり　マヨネーズ　米　もち麦　梅干し	508 19.0 16.4
14	金	のむヨーグルト	ごはん なめこの味噌汁 鮭のみりん焼き ひじきの煮付け　みかん	★ ココアカップケーキ 牛乳	米　油揚げ　なめこ　大根　葱　あご出汁　味噌 鮭　しょうが　醤油　みりん　竹輪　ひじき 人参　しいたけ　砂糖　油　蒸しパン粉　ココア バター　牛乳　マーマレード　粉糖	452 19.6 13.2
15	土	麦茶	ハヤシライス 大根スープ みかん	★ セサミトースト 牛乳	米　豚肉　玉葱　人参　キャベツ　ハヤシルウ 油　大根　さやいんげん　コンソメ　醤油 みかん　食パン　ごま　砂糖　マーガリン 牛乳	446 15.3 16.1
17	月	牛乳	ごはん キャベツの味噌汁 ぶり大根　みかん れんこん金平	★ ケークサレ 牛乳	米　油揚げ　キャベツ　小松菜　あご出汁　味噌 ぶり　醤油　しょうが　みりん　砂糖　大根 れんこん　人参　ごま油　油　みかん　粉チーズ 蒸しパン粉　食塩　牛乳　バター　ウインナー　玉葱　コーン缶	473 20.4 19.3
18	火	麦茶	ちゃんぽんうどん ごぼうとハムのおかか醤油マヨ ヨーグルト	★ みそポテト 牛乳	うどん　豚肉　なると　白菜　玉葱　人参 もやし　鶏がらスープの素　食塩　醤油　ハム ごぼう　きゅうり　マヨネーズ　削り節　油 じゃが芋　小麦粉　味噌　砂糖　みりん　牛乳	419 15.8 15.5

19	水	のむヨーグルト	すき焼き風丼 具だくさん味噌汁 南瓜煮 バナナ	★ フルーツサンド 牛乳	米　豚肉　葱　人参　しいたけ　白滝　みりん 砂糖　醤油　油　大根　人参　小松菜　えのき あご出汁　味噌　南瓜　バナナ　食パン 生クリーム　みかん缶　牛乳	 561 21.7 16.9
20	木	麦茶	わかめごはん 鶏肉の照り焼き ウインナーソテー　ブロッコリー さつま芋サラダ　みかん	★ プチパン 牛乳	米　炊き込みわかめ　鶏肉　醤油　みりん しょうが　ウインナー　ケチャップ　さつま芋 人参　玉葱　マヨネーズ　食塩　ブロッコリー みかん　プチパン　牛乳	 496 17.2 19.0
21	金	牛乳	スリットパン わかめコーンスープ 里芋とかじきのグラタン 竹輪サラダ　バナナ	★ ひじきごはん (発芽玄米入り) 麦茶	パン　わかめ　コーンクリーム缶　コンソメ かじき　里芋　玉葱　エリンギ　小麦粉　バター 牛乳　コンソメ　粉チーズ　パン粉　竹輪 きゅうり　小松菜　人参　醤油　酢　青のり	 492 22.0 16.0
22	土	麦茶	鶏丼 さつま芋の味噌汁 かんきつ	★ ジャムサンド 牛乳	米　鶏肉　玉葱　水菜　しいたけ　醤油　砂糖 油　さつま芋　大根　人参　あご出汁　味噌 かんきつ　食パン　いちごジャム　牛乳	 466 18.7 14.2
25	火	麦茶	ごはん　　かんきつ 具だくさん味噌汁 鶏の唐揚げ風 ブロッコリーサラダ	★ スイートポテト 牛乳	米　豆腐　かぶ　人参　ごぼう　しめじ　味噌 あご出汁　鶏肉　醤油　みりん　片栗粉 しょうが　油　ブロッコリー　きゅうり　食塩 酢　砂糖　かんきつ　さつま芋　りんご　バター	 424 21.1 14.1
26	水	のむヨーグルト	カレーライス(押麦入り) 春雨スープ キャベツのおかか和え バナナ	★ 麩の醤油ラスク 野菜ジュース	米　押麦　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参 にんにく　カレールウ　油　春雨　ハム コンソメ　キャベツ　きゅうり　削り節　醤油 バナナ　麩　砂糖　バター　ごま　野菜ジュース	 488 15.7 11.1
27	木	麦茶	ごはん 大根のスープ 鮭フライ ごぼうサラダ　かんきつ	★ あずき蒸しパン 牛乳	米　大根　玉葱　人参　コンソメ　醤油　生鮭 食塩　小麦粉　パン粉　油　ソース　ごぼう キャベツ　コーン缶　砂糖　酢　ごま油 かんきつ　蒸しパン粉　牛乳　ゆであずき	 471 20.2 15.8
28	金	牛乳	スパゲティーミートソース のむヨーグルト 南瓜サラダ バナナ	★ わかめおにぎり (もち麦入り) 麦茶	スパゲティー　豚挽肉　玉葱　人参　ピーマン マッシュルーム　ケチャップ　食塩　オリーブ油 南瓜　きゅうり　マヨネーズ　バナナ　米 もち麦　炊き込みわかめ　しらす	 510 18.7 14.0
今月の平均値			エネルギー　474kcal		たんぱく質　19.4ｇ　　脂質　16.0ｇ	

食事だより

節分を過ぎるともう『春』といわれますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養のある温かい食事で寒さを乗り切りましょう！

3日(月)　節分の集いがあります。おやつは恵方巻で、幼児クラスは自分でのり巻きを作り食べます。
　　ひよこ組・あひる組・りす組は海苔が噛み切りにくいので、恵方巻ではなくおにぎりにして提供します。
19日(水)　しか組ではおやつの時間にサンドイッチ作りをします。
20日(木)　お店屋さんごっこがあります。
　　うさぎ組と幼児クラスは、給食をお弁当箱に詰めたものを『お店屋さんごっこ』で買って食べます。
26日(水)　きりん組ではお団子づくりをします。午後のおやつが自分で作ったお団子になります。
　　たき火であぶった後、みたらしあんを付けて食べます。
28日(金)　くま組ではおやつの時間におにぎり作りをします。