

献立表

2025年02月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
03 月	御飯、鶏肉のみそ照り焼き、切干大根の旨煮、けんちん汁、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、甘納豆・あずき、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,蒸しパン(あずき)	546(491) 23.2(20.4) 14.1(12.6) 2.7(2.0)
04 火	御飯、肉じゃが・カレー味、小松菜のあえ物、みそ汁(だいこん・えのき)、みかん	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/だいこん、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/クッキー、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,クッキー	580(476) 19.5(15.1) 17.8(12.0) 8.7(6.2)
05 水	御飯、かじきとごぼうの煮つけ、酢の物、みそ汁(大根・玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうゆ、三温糖、酒、しょうが、ごぼう、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、/だいこん、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ドーナツ	556(519) 24.1(21.4) 18.5(17.1) 2.7(2.4)
06 木	キッスビビンバ、粉ふき芋、春雨スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、食塩、パセリ粉、/だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だしの素、/バナナ、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,フレンチトースト	575(494) 22.8(19.0) 18.7(15.5) 6.9(5.0)
07 金	食パン、きつねうどん、小松菜とささみのごまサラダ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、/鶏ささ身、酒、こまつな、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、すりごま、/バナナ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	494(477) 19.7(17.9) 17.6(17.0) 4.1(3.5)
08 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
10 月	御飯、メンチカツ、かい豆腐、サラダ、みそ汁(かぶ、あげ)、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/メンチカツ(冷凍)、/カットわかめ、もやし、キャベツ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢、食塩、/かぶ、かぶ・葉、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ	539(479) 18.8(16.8) 14.0(12.7) 2.5(1.8)
11 火	建国記念の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
12 水	食パン、スパゲティ、ポリタナ、ポイルフロッキー、コンソメスープ、りんご	牛乳、/ビスケット、/食パン、/スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/りんご、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ふかし芋、じゃが	522(496) 20.2(18.3) 15.7(15.1) 13.2(10.2)
13 木	御飯、鮭の塩焼き、きんぴらごぼう、みそ汁(こまつな・なめこ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、/こまつな、たまねぎ、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/りんご濃縮果汁、砂糖、かんでん(粉)、水、/ビスケット、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,りんごゼリー,ビスケット	369(449) 15.7(17.6) 5.4(9.6) 4.4(3.6)
14 金	御飯、鶏の唐揚げ、白菜とハムのサラダ、わかめスープ、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/はくさい、コーン缶、ハム、フレンチドレッシング(分離型)、/カットわかめ、ねぎ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩、/みかん、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	636(583) 26.9(23.7) 23.1(21.3) 4.9(4.0)
15 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
17 月	御飯、鶏肉のケチャップ煮、ほうれん草とコーンの和え物、ポテトスープ、デコボン	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/ほうれんそう、もやし、コーン缶、砂糖、しょうゆ、ごま油、/じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/デコボン、/牛乳、/バター、マシュマロ、コーンフレーク、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,マシュマロおこし	581(524) 22.0(19.6) 15.2(13.8) 4.5(3.6)

献立表

2025年02月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	食パン、五目ラーメン、揚げ シューマイ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、キャベツ、もやし、 にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょう ゆ、食塩、／しゅうまい(冷凍)、油、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわか め、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、わか めおにぎり	551(453) 22.8(17.7) 17.7(11.4) 5.7(4.4)
19 水	御飯、さけのちゃんちゃん焼 き、ポテトサラダ、麩のすま し汁(えのき)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、こしょう、キャベツ、にんじん、油、米 みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、／じゃがいも、にんじん、きゅう り、マヨネーズ、食塩、／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食 塩、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ・スパゲティー、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、マカロニき な粉	581(529) 26.2(21.8) 16.7(15.9) 7.7(5.8)
20 木	御飯、煮込みハンバーグ、 キャベツのカレーマヨサラ ダ、白菜スープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食 塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／キャベツ、にんじん、ちく わ、マヨネーズ、食塩、カレー粉、／はくさい、にんじん、油、水、食塩、しょう ゆ、中華だしの素、／バナナ、／牛乳、／ソーセージ(混合)、小麦粉、ホット ケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、アメリカン ドッグ	678(585) 25.6(22.2) 32.5(27.2) 2.6(2.0)
21 金	御飯、ひき肉カレー、もやし どわかめのナムル、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛 乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、／もやし、にんじん、カットわか め、ごま油、しょうゆ、ごま、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ヨーグルト(加糖)、 ／スナッククラッカー、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、ヨーグルト、 クラッカー	522(509) 14.8(15.7) 16.6(17.0) 6.0(5.0)
22 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
24 月	振替休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
25 火	御飯、タンドリーチキン、大 根サラダ、野菜スープ、バナ ナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、 カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、／だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、 油、酢、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、 ／バナナ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、ごま油、ウスターソース、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、おや つ焼きそば	557(466) 26.7(21.4) 17.4(11.6) 4.9(3.7)
26 水	御飯、さばの竜田揚げ、ひじ きの煮物、みそ汁(キャベ ツ・人参)、みかん	牛乳、／ビスケット、／米、／さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、／ひじ き、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、／キャベツ、 にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／みかん、／ジョアブレン、 ／揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、ジョア、あられせ んべい	598(594) 21.8(21.7) 18.8(20.3) 4.0(3.3)
27 木	御飯、酢豚、中華風和え物、 かき玉汁、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、 砂糖、片栗粉、／だいこん、もやし、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／卵、ね ぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、／オレンジ、／牛乳、／食パン、 マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ラスク	632(560) 23.7(21.0) 22.3(19.0) 5.2(4.2)
28 金	ハヤシライス、フレンチサラ ダ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハ ヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、にんじん、 酢、油、食塩、砂糖、／バナナ、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ピュアココ ア)、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コーンフ レーク(ココア)	611(565) 19.6(18.0) 18.0(17.4) 6.0(5.1)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

暦の上では「春」を迎えますが、
1年で最も寒さの厳しい時期です。
季節の変わり目は体調を崩しがちです。
体を温めて風邪を予防し、寒い季節を
乗り切りましょう。



節分について

「節分」とは、「季節を分ける」という意味で、冬と春を分ける日で、鬼を追い出し福を
取り込む行事として定着しています。*今年の節分は2月2日です。

■節分あれこれ■

福豆：煎った大豆。地域によって、大豆以外に落花生を使うところも。

(硬い豆やナッツ類は誤嚥の危険があるため、5歳ころまでは与えないようにしましょう。)

恵方巻き：節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。

*今年の方角は「西南西やや西」

柵(ひいらぎ)：尖った葉っぱが鬼の目を突き刺す。

鰯(いわし)：鰯を焼いた煙の臭いを鬼が嫌がる

ご家庭でも節分について、話してみてもいいかもしれません。

