

献立表

2025年02月

持田保育園

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	ハヤシライス、フレンチサラダ、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/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,◎サブレ,牛乳,蒸しパン(あずき)	625(596) 20.2(18.4) 18.4(18.9) 5.6(4.6)
04 火	きつねうどん、小松菜とささみのごまサラダ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/食パン、卵、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,フレンチトースト	452(378) 20.9(16.2) 16.8(11.0) 4.0(3.1)
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、パンケーキ	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、/ホットケーキ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,コッペパン(いちご)	558(494) 21.0(18.2) 17.1(14.6) 4.8(3.7)
07 金	御飯、メンチカツ、かい豆腐サラダ、みそ汁(かぶ、あげ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/オレンジ、/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	567(539) 18.8(17.5) 16.1(15.9) 2.1(2.0)
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、肉じゃが、小松菜のあえ物、みそ汁(だいこん・えのき)、バナナ	牛乳、/サブレ、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、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、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ホットケーキ	531(512) 18.8(17.0) 12.6(14.1) 6.6(5.3)
11 火	建国記念の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
12 水	スパゲティ、ポリタン、ポイル、ブロッコリー、コンソメスープ、りんご	牛乳、/ビスケット、/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、あおりの、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ふかし芋、じゃが	448(436) 17.6(16.1) 14.5(14.1) 11.9(9.2)
13 木	御飯、さばの塩焼き、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、/さば、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	404(468) 15.0(16.2) 10.5(13.0) 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、/カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ワッフル	602(557) 26.1(23.0) 19.2(18.2) 2.3(1.9)
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、/サブレ、/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、/スティックパン、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,スティックパン	541(528) 22.5(20.3) 13.7(15.2) 5.3(4.4)

献立表

2025年02月

持田保育園

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	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、／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(454) 22.7(17.6) 16.8(10.7) 6.0(4.7)
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、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、炒り豆腐(鶏肉・卵)、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、／木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、いんげん、／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	637(537) 23.6(20.0) 29.2(23.3) 3.2(2.4)
21 金	御飯、ひき肉カレー、もやしとわかめのナムル、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、カレー粉、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、酢豚、中華風和え物、かき玉汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、／ジョアプレーン、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	584(585) 21.0(21.2) 15.2(17.0) 4.0(3.5)
27 木	御飯、鯖のカレー竜田、ひじきの煮物、みそ汁(キャベツ・人参)、みかん	牛乳、／塩せんべい、／米、／さば、食塩、酒、カレー粉、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、／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	639(559) 24.3(20.9) 24.9(21.2) 5.2(4.0)
28 金	御飯、鶏肉のみそ照り焼き、切干大根の旨煮、けんちん汁、バナナ	牛乳、／ビスケット、／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、／バナナ、／牛乳、／コンプレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コンプレーク(ココア)	532(497) 22.7(20.2) 13.6(13.6) 3.2(2.6)

※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歳ご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」

柀(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、話してみたいかがでしょうか。