

# 献立表

2025年02月

長野保育園

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、ひき肉カレー、もやしとわかめのナムル、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールー、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、/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)	607(575) 18.9(17.3) 20.4(20.7) 5.7(4.8)
04 火	きつねうどん、キャベツ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、キャベツ、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、すりごま、/バナナ、/牛乳、/米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、肉みそおにぎり	467(401) 19.9(16.0) 15.2(10.1) 3.5(2.8)
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	キッズビビンバ、かぼちゃの甘煮、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、/かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、/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、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	559(492) 19.2(16.6) 18.9(15.8) 3.8(2.9)
07 金	御飯、メンチカツ、かい豆腐サラダ、みそ汁(かぶ、あげ)、いよかん	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、/いよかん、/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	579(551) 19.0(17.7) 16.1(15.9) 2.4(2.3)
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・カレー味、小松菜のあえ物、みそ汁(だいこん・えのき)、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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、/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	557(518) 20.3(17.5) 13.7(15.1) 8.5(6.3)
11 火	建国記念の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
12 水	ハヤシライス、フレンチサラダ、りんご	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、ハヤシルー、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、/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	567(537) 19.1(17.6) 17.7(17.2) 12.1(9.4)
13 木	御飯、さわらの塩焼き、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、/さわら、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、かんてん(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	384(454) 14.8(16.1) 7.7(11.0) 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	ビスケット、/牛乳、/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、	◎ビスケット、◎牛乳、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、/カルテツおさかなサブレ、/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、/バター、マシュマロ、コーンフレーク、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、マシュマロおこし	581(556) 22.0(19.8) 15.2(16.8) 4.5(3.8)

# 献立表

2025年02月

長野保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は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、ポイルフロッコリー、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、／ブロッコリー、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	528(488) 26.1(21.7) 13.0(12.9) 4.8(3.7)
20 木	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、／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、／バナナ、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コッペパン(ジャム・マーガリン)	520(468) 23.2(20.4) 14.2(12.7) 3.1(2.4)
21 金	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、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、／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	503(485) 16.9(16.7) 15.6(15.7) 3.4(2.7)
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、みかん	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、／みかん、／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	600(591) 21.1(21.2) 15.2(17.0) 4.4(3.7)
27 木	御飯、さばの竜田揚げ、ひじきの煮物、みそ汁(キャベツ・人参)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／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、／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	629(563) 24.3(21.5) 25.8(22.3) 4.8(3.8)
28 金	スパゲティ、ポリタンポテトサラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／スパゲティー、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、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／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)	545(505) 18.2(16.5) 18.5(17.3) 8.8(7.0)

※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。

\*今年の方向は「西南西やや西」

柊(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。

