

・平均栄養価・		
	エネルギー	たんぱく質
未満児	498Kcal	20.1g
以上児	526Kcal	20.7g



# 2月献立表



おがやの里しもだ保育園

2025年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
3月	月	恵方巻き ブロッコリーのおかか和え プチトマト みかん	米・砂糖・本みりん・トウモロコシ	卵・鯉節・豚肉・チーズ・海苔	生姜・胡瓜・人参・かんぴょう・ブロッコリー・プチトマト・みかん	牛乳 にんじん スティック	豆乳 ☆小鬼パン	クリームパン・さつま芋・チョコ・イチゴジャム		豆乳
4	火	ガパオライス 春雨スープ 根菜サラダ	米・胡麻油・砂糖・春雨・白胡麻・マヨネーズ	豚挽き肉	玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・生姜・にんにく・チンゲン菜・牛蒡・蓮根・胡瓜	牛乳 きゅうり スティック	牛乳 ☆南瓜クッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	南瓜
5	水	食パン 野菜スープ マカロニグラタン 大根サラダ	食パン・マカロニ・油・小麦粉・バター・パン粉・胡麻油・砂糖	鶏肉・牛乳・チーズ・カニカマ	白菜・人参・玉葱・しめじ・大根・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ゆかりおにぎり(海苔) スルメイカ	米	海苔・スルメイカ	ゆかり
6	木	ごはん 小松菜の味噌汁 カジキのオニオン焼き 竹輪と胡瓜の和風サラダ	米・油・砂糖	味噌・メカジキ・ちくわ	小松菜・玉葱・にんにく・パセリ・胡瓜・人参・もやし	豆乳 かぼちゃ スティック	麦茶 ☆ブルーベリーヨーグルト せんべい	砂糖・ブルーベリージャム・せんべい	ヨーグルト	
7	金	醤油ラーメン 南瓜のそぼろ煮 バナナ	中華麺・トウモロコシ・油・砂糖・片栗粉	豚肉・鶏挽き肉	もやし・ほうれん草・にんにく・南瓜・グリーンピース・生姜・バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 ☆ポテトフライ(のり塩)	じゃが芋・油	牛乳・青海苔	
10	月	麦ごはん オレンジ ポークカレー 白菜ナムル	押し麦・米・じゃが芋・油・砂糖・胡麻油	豚肉・スキムミルク	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・小松菜・白菜・オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
12	水	ミートソーススパゲティ ほうれん草のスープ イタリアンサラダ	スパゲッティ・バター・砂糖・トウモロコシ・油	豚挽き肉	にんにく・玉葱・人参・トマト水煮・ほうれん草・キャベツ・赤ピーマン・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ツナおにぎり	米・砂糖	ツナ	人参・生姜
13	木	青菜ごはん 豆腐のすまし汁 焼きししゃも 煮味噌	米・里芋・砂糖・本みりん	豆腐・ししゃも・油揚げ・味噌	菜飯・系三つ葉・しめじ・大根・人参・牛蒡・長葱	豆乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆クリームサンド	ロールパン	牛乳・ホイップクリーム	みかん缶
14	金	ごはん お麩の味噌汁 鶏肉の南部焼き 花野菜サラダ	米・小町麩・本みりん・白胡麻・黒胡麻・砂糖・油	ワカメ・味噌・鶏肉	玉葱・生姜・ブロッコリー・カリフラワー・人参	牛乳 だいこん スティック	牛乳 ☆ココアブラウニー	小麦粉・油・バター・砂糖	牛乳・豆腐・豆乳	
17	月	ガパオライス 春雨スープ 根菜サラダ	米・胡麻油・砂糖・春雨・白胡麻・マヨネーズ	豚挽き肉	玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・生姜・にんにく・チンゲン菜・牛蒡・蓮根・胡瓜	牛乳 せんべい	豆乳 ☆コーンピザ	餃子の皮・トウモロコシ	豆乳・チーズ	玉葱
18	火	ワカメごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の磯和え	米・マーマレード・砂糖	炊き込みワカメ・油揚げ・味噌・鶏肉・刻み海苔	長葱・生姜・にんにく・ほうれん草・もやし・人参	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆南瓜クッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	南瓜
19	水	食パン きのことスープ ハンバーグ ポテトサラダ りんご	食パン・パン粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	豚挽き肉・豆腐・牛乳・卵	チンゲン菜・しめじ・えのき・玉葱・胡瓜・人参・りんご	牛乳 バナナ	麦茶 ☆ゆかりおにぎり(海苔) スルメイカ	米	海苔・スルメイカ	ゆかり
20	木	ごはん 小松菜の味噌汁 カジキのオニオン焼き 竹輪と胡瓜の和風サラダ	米・油・砂糖	味噌・メカジキ・ちくわ	小松菜・玉葱・にんにく・パセリ・胡瓜・人参・もやし	豆乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ブルーベリーヨーグルト せんべい	砂糖・ブルーベリージャム・せんべい	ヨーグルト	
21	金	醤油ラーメン 南瓜のそぼろ煮 バナナ	中華麺・トウモロコシ・油・砂糖・片栗粉	豚肉・鶏挽き肉	もやし・ほうれん草・にんにく・南瓜・グリーンピース・生姜・バナナ	牛乳 だいこん スティック	牛乳 ☆ポテトフライ(のり塩)	じゃが芋・油	牛乳・青海苔	
25	火	麦ごはん オレンジ ポークカレー 白菜ナムル	押し麦・米・じゃが芋・油・砂糖・胡麻油	豚肉・スキムミルク	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・小松菜・白菜・オレンジ	牛乳 小魚	牛乳 ☆バナナケーキ	砂糖・小麦粉・バター	牛乳・卵	バナナ
26	水	ミートソーススパゲティ ほうれん草のスープ イタリアンサラダ	スパゲッティ・バター・砂糖・トウモロコシ・油	豚挽き肉	にんにく・玉葱・人参・トマト水煮・ほうれん草・キャベツ・赤ピーマン・胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	麦茶 ☆ツナおにぎり	米・砂糖	ツナ	人参・生姜
27	木	青菜ごはん 豆腐のすまし汁 焼きししゃも 煮味噌	米・里芋・砂糖・本みりん	豆腐・ししゃも・油揚げ・味噌	菜飯・系三つ葉・しめじ・大根・人参・牛蒡・長葱	豆乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆クリームサンド	ロールパン	牛乳・ホイップクリーム	みかん缶
28	金	ごはん お麩の味噌汁 鶏肉の南部焼き 花野菜サラダ	米・小町麩・本みりん・白胡麻・黒胡麻・砂糖・油	ワカメ・味噌・鶏肉	玉葱・生姜・ブロッコリー・カリフラワー・人参	牛乳 きゅうり スティック	牛乳 たい焼き	たい焼き	牛乳	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。  
 ※13日・27日の「煮味噌」は、愛知県の郷土料理です。季節のたくさんの野菜などを、愛知県独特の豆味噌（赤味噌）で煮込んで作られる家庭料理です。具材や作り方に決まりはなく、家庭によって見た目や味もそれぞれ異なります。  
 ※太字はリクエストメニューです。