

2025年02月

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 肉じゃが わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、米、油、砂糖	豚こま肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
2	日						
3	月	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 筑前煮 みそ汁	揚げパン 牛乳	米、コッペパン、板こんにゃく、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、かつお節	オレンジ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、マーマレード、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
4	火	ごはん 鮭のレモンやき 春雨の中華いため みそ汁	こまつな和風スパゲティ 牛乳	米、スパゲティ、はるさめ、油、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、ベーコン、白みそ、かつお節、バター	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、しめじ、エリンギ、ねぎ、レモン果汁、こんぶ(だし用)、しょうが、	せんべい 牛乳
5	水	ほうとう風うどん わかめの酢の物	ゼリー・おかし 牛乳	干しうどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、白みそ、豚こま肉、しらす干し、油揚げ	いちご、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ	せんべい 牛乳
6	木	ごはん 豚だいこん 小松菜の納豆あえ すまし汁	やきいも 牛乳	さつまいも、米、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、挽きわり納豆、ちくわ、しらす干し、白みそ	オレンジ、だいこん、こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ	せんべい 牛乳
7	金	パン クリームシチュー コールスロー	納豆チャーハン 牛乳	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ	せんべい 牛乳
8	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚こま肉、白みそ、ごま、かつお節、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
9	日						
10	月	ごはん チンジャオロース きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、ちくわ、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
11	火	建国記念日					
12	水	ごはん カレー りんごサラダ	メロンパン 牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり	せんべい 牛乳
13	木	ごはん 白身魚のトマト焼き ごもくきんぴら すまし汁	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、板こんにゃく、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、カラスカレイ、豚肉(ロース)、きな粉、脱脂粉乳、粉チーズ、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
14	金	ごはん 鶏肉塩からあげ ツナサラダ みそ汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、じゃがいも、油、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく	せんべい 牛乳
15	土	ごはん じゃがいもカレー煮 はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、米、はるさめ、油、砂糖	豚ひき肉、焼き豚、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
16	日						

屏風ヶ浦保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ごはん みそやきにく マゼドアンサラダ すまし汁	昆布とツナのまぜごはん 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、白みそ、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、こんぶ佃煮、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
18	火	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き もやしのサラダ みそ汁	いちごサンド 牛乳	胚芽米、黒糖パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、生クリーム、白みそ、かつお節、すりごま	オレンジ、もやし、キャベツ、いちご、コーン缶、にんじん、なめこ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
19	水	ごはん ハンバーグ ひじき煮豆 みそ汁	ヨーグルト・おかし	胚芽米、板こんにゃく、パン粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、だいた水煮缶詰、油揚げ、卵、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ひじき、こんぶ(だし用)	バナナ 牛乳
20	木	ごはん 鶏肉の塩こうじやき きゅうりの中華あえ みそ汁	パンネミート 牛乳	胚芽米、パンネ、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ちくわ、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、もやし、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
21	金	いなりずし 鮭のてりやき たこきゅうりの加減酢ゼリー 呉汁	いちご ケーキ 牛乳	米、砂糖	牛乳、さけ、調製豆乳、油揚げ(甘煮)、だいた水煮缶詰、たこ(茹)、かにかまぼこ、油揚げ、白みそ	いちご、トマト、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、カットわかめ	野菜ジュース100
22	土	ごはん 鶏肉てりやき スパゲティサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、スパゲティ、マヨネーズ、はちみつ	鶏もも肉、ツナ水煮缶詰、白みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 切り昆布の煮もの みそ汁	チーズケーキ 牛乳	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、ちくわ、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、れんこん、りんごジャム、にんじん、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく、レモン果汁	せんべい 牛乳
26	水	ごはん 鶏肉からあげごま風味 ほうれん草のいそべあえ みそ汁	やきそばパン 牛乳	ロールパン、米、片栗粉、焼きそばめん、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、ごま、かつお節	いちご、ほうれんそう、もやし、だいこん、のり佃煮、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
27	木	みそカレーうどん ブロッコリーサラダ	ピラフ 牛乳	干しうどん、米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ウインナー、白みそ、油揚げ、かにかまぼこ、バター、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
28	金	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根のマヨネーズあえ みそ汁	にゅうめん 牛乳	胚芽米、干しそめん、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、ツナ水煮缶詰、かつお節、すりごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、にら、にんじん、しょうが、こんぶ(だし)	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は21日です。
 ☆昼食にはフルーツがでています。オレンジ、みかん、いちごのいずれかです。
 ☆今月初めての食材はありません。

