



令和7年度2月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
2	月	ピビンバ井 切干大根の煮物 玉ねぎのすまし汁	米・合挽ミンチ・生姜・醤油・砂糖・ほうれん草・人参・もやし・ごま油 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん たまねぎ・わかめ・すまし汁	牛乳 ナゲット
3	火	コッペパン ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツゼリー	コッペパン 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・油・ビーフシチュールー ハム・マカロニ・人参・マヨネーズ・塩・コショウ どうぶつえんゼリー	お茶 巻き寿司 (米・鶏そぼろ・人参・ほうれん草・のり)
4	水	ご飯 ホイコーロー チンゲン菜のごまマヨ和え かぶのすまし汁	米 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・赤味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 チンゲン菜・コーン・醤油・砂糖・マヨネーズ・ごま かぶ・ねぎ・すまし汁	牛乳 ポテトグラタン (ポテトサラダ・チーズ)
5	木	おじゃこご飯 かぼちゃフライ 白菜のクリーム煮 玉ねぎの味噌汁	米・いりこ かぼちゃ合挽フライ・油・中濃ソース・サニーレタス 白菜・人参・ハム・シチュールー 玉ねぎ・油揚げ・ワカメ・味噌汁	牛乳 パイ
6	金	炊き込みご飯 ちくわの磯辺天 ほうれん草のナムル 大根の味噌汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 ちくわ・天ぷら粉・青のり・油 ほうれん草・もやし・赤ピーマン・醤油・酢・砂糖・ごま油 大根・ワカメ・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい
7	土	焼き鳥丼 青菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・のり しろな・ワカメ・味噌汁	ぱりんこ
9	月	カレーライス いんげんのツナ和え ヨーグルト	米・豚ミンチ・鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ いんげん・コーン・ツナ・玉ねぎドレッシング ヨーグルト・いちごソース	お茶 マシュマロサンド (クラッカー・マシュマロ)
10	火	ご飯 かわいいの唐揚げ スパゲティサラダ じゃがもの味噌汁	米 かわいい・片栗粉・油・醤油・みりん・生姜 スパゲティ・油・人参・マヨネーズ・塩・コショウ じゃがいも・オクラ・みそ汁	牛乳 バナナ
11	水	建国記念の日 		
12	木	ご飯 八宝菜 焼売 春雨のスープ	米 豚肉・白菜・人参・椎茸・スナップエンドウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 肉焼売(豚・鶏・キャベツ) 春雨・大根葉・鶏ガラスープ	お茶 フレンチトースト (食パン・牛乳・砂糖・卵)
13	金	ピラフ ハートのコロケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米・むきえび・人参・コーン・鶏ガラ・油・醤油・ピラフの素 ハートのコロケ・油・中濃ソース ブロッコリー・黄ピーマン・チーズ・フレンチドレッシング チンゲン菜・コンソメスープ	牛乳 ウエハース
14	土	和風スパゲティ うまい菜のスープ	スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・スナップエンドウ・醤油・だし・コンソメ オリーブオイル うまい菜・えのき・コンソメ	クリームパン

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

1歳：たべっこビスケット・星たべよ・ソフトサラダ・かっぱえびせん

2歳：アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー

たべっこビスケット・星たべよ

※おやつは赤字は手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



食事で免疫力・体力UP

幼児期の免疫力向上には、タンパク質、ビタミンA・C、鉄・亜鉛、発酵食品をバランス良く摂り、腸内環境を整えることが大切です。冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。

バランスの良い食事で免疫力と体力UPを目指しましょう。

タンパク質：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を毎食摂る

発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌）、食物繊維（野菜やキノコ類）を積極的に摂取する

ビタミンA（にんじん、ほうれん草）で皮膚や粘膜を保護し、ビタミンC（ブロッコリー、いちご）でウイルスへの抵抗力を高める

鉄分（レバー、納豆）、亜鉛（チーズ、ごま、きな粉）で免疫機能の維持を図る

これらの食材を是非温かい食事で摂取してください。体を温めることは免疫機能を維持するために大切な事です。



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
16	月	ご飯 ささみチーズフライ 人参しりしり えのきのすまし汁	米 ささみチーズフライ・油・キャベツ・玉ねぎドレッシング 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 えのき・うまい菜・すまし汁	牛乳 ツナマヨサンド (コッペパン・ツナ・マヨネーズ)
17	火	ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	米 卵・じゃがいも・たまねぎ・いんげん・ハム(卵)・コンソメ・塩・砂糖・油 ひじき・人参・うす揚げ・だし・醤油・みりん・砂糖 豆腐・ねぎ・みそ汁	牛乳 ソフトボーロ
18	水	かき揚げうどん ミートボール ツナサラダ	うどん・野菜かきあげ・油・だし・醤油・みりん・塩 ミートボール 小松菜・ツナ・コーン・醤油・砂糖・酢・オリーブオイル	お茶 大学芋 (さつまいも・油・大学芋のタレ)
19	木	おじゃこご飯 肉じゃが じゃこピーマン 大根の味噌汁	米・いりこ 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・油・だし・醤油・みりん・砂糖 ピーマン・しらす干し・醤油・砂糖・みりん・油 大根・ねぎ・味噌汁	お茶 ロールケーキ(いちご)
20	金	ご飯 鱈の西京焼き キャベツのソテー 豆腐のすまし汁	米 たら・みそ・砂糖・みりん キャベツ・ほうれん草・ウインナー・黄ピーマン・だし・醤油・砂糖・油 豆腐・ワカメ・すまし汁	牛乳 ミニポテト
21	土	ピラフ コンソメスープ	米・むきえび・人参・コーン・鶏ガラ・油・醤油・ピラフの素 うまい菜・えのき・コンソメスープ	レモンケーキ
23	月	 天皇誕生日		
24	火	麻婆丼 ほうれん草の中華和え 大根のスープ	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・生姜・油・鶏ガラ・醤油・砂糖・味噌・片栗粉・ごま油 ほうれん草・赤ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 大根・コーン・大根葉・鶏ガラスープ	お茶 ビザまん
25	水	コッペパン クリームシチュー ナポリタン ブロッコリーサラダ	コッペパン 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん・油・シチュールー スパゲティナポリタン・コーン ブロッコリー・赤ピーマン・黄ピーマン・醤油・酢・砂糖・オリーブオイル	牛乳 ヨーグルトケーキ (ホットケーキMIX・牛乳・砂糖 ヨーグルト・油)
26	木	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 白菜のかにかま和え 豆腐の味噌汁	米 豚肉・春雨・小松菜・人参・れんこん・醤油・酒・砂糖・ごま油 白菜・かにかま・昆布つゆ・砂糖 豆腐・しめじ・味噌汁	牛乳 フライドポテト (ポテト・油・塩)
27	金	ご飯 さばの蒲焼き マカロニサラダ 厚揚げのすまし汁	米 さば・酒・生姜・天ぷら粉・油・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 マカロニ・人参・きゅうり・マヨネーズ・塩 厚揚げ・わかめ・すまし汁	牛乳 オレンジ
28	土	ミルクパン 温)うどん	ミルクパン うどん・卵焼き・かまぼこ・ほうれん草・だし・醤油・みりん	雪の宿