



# 2025年度2月 献立予定表（中期食）



ニチイキッズぐし保育園

| 日付              | 献立名   | 材料名  |
|-----------------|---|--|
| 2<br>16<br>(月)  | 7倍粥<br>キャベツスープ<br>鶏肉のここと煮<br>さつまいものとうろ煮         | 米、水<br>かつおだし汁、キャベツ、ねぎ<br>鶏ひき肉<br>さつまいも、にんじん、ブロッコリー         |
| 3<br>(火)        | とり粥<br>豆腐のスープ<br>きゅうりのくたくた煮                     | 米、水、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶<br>かつおだし汁、豆腐、ねぎ<br>きゅうり、にんじん       |
| 17<br>(火)       | 鶏肉ときのこのお粥<br>ブロッコリーのスープ<br>田芋のトロトロ煮             | 米、水、鶏ひき肉、しいたけ<br>かつおだし汁、ブロッコリー<br>さといも                     |
| 4<br>18<br>(水)  | 7倍粥<br>じゃがいものスープ<br>かれのいこと煮<br>ほうれんそうのやわらか煮     | 米、水<br>かつおだし汁、じゃがいも<br>かれい、かつおだし汁<br>ほうれんそう、キャベツ           |
| 5<br>19<br>(木)  | 7倍粥<br>ほうれんそうのスープ<br>高野豆腐のだし煮<br>きゅうりのくたくた煮     | 米、水<br>かつおだし汁、ほうれんそう<br>凍り豆腐、かつおだし汁<br>きゅうり、にんじん           |
| 6<br>20<br>(金)  | 7倍粥<br>だいこんのスープ<br>かれのいのだし煮<br>ブロッコリーのクタクタ煮     | 米、水<br>かつおだし汁、だいこん、ねぎ<br>かれい、かつおだし汁<br>かつおだし汁、ブロッコリー、にんじん  |
| 7<br>21<br>(土)  | かれいと野菜の粥<br>ほうれんそうのスープ<br>じゃがいものコトコト煮           | 米、かつおだし汁、かれい、たまねぎ、にんじん<br>かつおだし汁、ほうれんそう<br>じゃがいも、にんじん、きゅうり |
| 9<br>(月)        | 7倍粥<br>こまつなのスープ<br>かれのいふわふわ煮<br>たまねぎのくたくた煮      | 米、水<br>かつおだし汁、こまつな<br>かれい<br>たまねぎ、にんじん                     |
| 10<br>24<br>(火) | 7倍粥<br>なすのスープ<br>鶏肉のとうろ煮<br>はくさいのとうろ煮           | 米、水<br>かつおだし汁、なす、切り干しだいこん<br>鶏ひき肉<br>はくさい、チンゲンサイ、かつおだし汁    |
| 25<br>(水)       | 7倍粥<br>たまねぎのスープ<br>かれのいふわふわ煮<br>ピーマンのとうろ煮       | 米、水<br>かつおだし汁、たまねぎ、こまつな<br>かれい<br>ピーマン、にんじん、切り干しだいこん       |
| 12<br>26<br>(木) | 豆腐のお粥<br>ほうれんそうのスープ<br>はくさいのとうろ煮                | 米、水、木綿豆腐、たまねぎ、にら<br>かつおだし汁、ほうれんそう、ねぎ<br>はくさい、にんじん          |
| 13<br>27<br>(金) | 7倍粥<br>さつまいものスープ<br>かれのいふわふわ煮<br>きゅうりのだし煮       | 米、水<br>かつおだし汁、さつまいも、ねぎ<br>かれい<br>かつおだし汁、きゅうり               |
| 14<br>28<br>(土) | 7倍粥<br>チンゲンサイのスープ<br>鶏肉とキャベツのここと煮<br>かぼちゃのやわらか煮 | 米、水<br>かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん<br>鶏ひき肉、キャベツ、ピーマン<br>かぼちゃ        |

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせください。

◎食材によりとろみをつけるため片栗粉を使用します。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。





# 2025年度2月 献立予定表（3歳以上児）



ニチキッズぐし保育園

| 日付              | 献立名  | 材料名   | 午前おやつ                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質                          |
|-----------------|--|---|-----------------------|---|
|                 |  |   | 午後おやつ                 |   |
| 2<br>16<br>(月)  | ご飯<br>豆腐のおみそ汁<br>鶏肉のおろし焼き<br>蒸しやさいサラダ<br>みかん           | 米／かつおだし汁、絹ごし豆腐、キャベツ、ねぎ、みそ／鶏もも肉、だいこん、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん／さつまいも、ブロッコリー、にんじん、食塩、ノンエッグマヨネーズ／みかん／牛乳／油、豚もも肉、キャベツ、もやし、にんじん、焼きそばめん、中濃ソース、かつお節、あおのり                                | 牛乳<br>焼きそば            | 478(450) kcal<br>24.1(22.3) g<br>11.4(12.2) g |
| 行事食（節分）         |  |   |                       |   |
| 3<br>(火)        | 鬼ピーンズライス<br>けんちん汁<br>はるさめサラダ<br>オレンジ                   | 米、大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ホールトマト缶、ケチャップ、カレー粉、米粉、のり／かつおだし汁、木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、ごま油、しょうゆ、食塩／はるさめ、きゅうり、ハム、もやし、ごま油、ごま、食塩／さといも、こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ／食パン、生クリーム、キウイフルーツ、いちご、みかん | 牛乳<br>恵方巻フルーツロールサンド   | 554(508) kcal<br>21.8(20.0) g<br>21.2(20.6) g |
| 郷土料理（旧正月）       |  |   |                       |   |
| 17<br>(火)       | ご飯<br>イナムドゥチ<br>豚肉の三枚肉<br>豚芋でんがく<br>キウイフルーツ            | 米／かつおだし汁、豚もも肉、干しシイタケ、ちくわ、白みそ／豚バラ肉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、おろししょうが／田芋、砂糖、食塩、みりん／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、水、こしあん  | 牛乳<br>の饅頭             | 521(497) kcal<br>21.7(20.5) g<br>9.2(12.0) g  |
| 4<br>18<br>(水)  | ご飯<br>じゃがいものおみそ汁<br>かれないのゆかり焼き<br>ほうれんそうのすりごま和え<br>バナナ | 米／かつおだし汁、じゃがいも、もやし、みそ／かれない、しょうゆ、片栗粉、ゆかりふりかけ、油／ほうれんそう、キャベツ、コーン（冷凍）、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、すりごま／バナナ／牛乳／米、チーズ、かつお節、しょうゆ  | 牛乳<br>チーズおかかおにぎり      | 500(453) kcal<br>22.4(20.8) g<br>8.3(10.5) g  |
| 5<br>19<br>(木)  | ご飯<br>もやしのおみそ汁<br>高野豆腐のオランダ煮<br>だいこんサラダ<br>りんご         | 米／かつおだし汁、ほうれんそう、もやし、カットわかめ、みそ／油、凍り豆腐、片栗粉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん／ツナ水煮缶、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／りんご／牛乳／さつまいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖                                | 牛乳<br>さつまいももち         | 493(461) kcal<br>14.9(15.1) g<br>13.3(14.0) g |
| 6<br>20<br>(金)  | ご飯<br>だいこんのおみそ汁<br>さばの塩焼き<br>うまっこりー<br>バナナ             | 米／かつおだし汁、だいこん、ねぎ、みそ／さば、食塩／ブロッコリー、にんじん、コーン（冷凍）、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、かつお節／グレープフルーツ／牛乳／バナナ、砂糖、卵、小麦粉、無塩バター、ベーキングパウダー  | 牛乳<br>バナナバウンドケーキ      | 589(538) kcal<br>23.2(21.6) g<br>23.2(21.6) g |
| 7<br>21<br>(土)  | さばのカレーそぼろ丼<br>ほうれんそうのおみそ汁<br>ポテトサラダ<br>みかん             | 米、油、おろしにんにく、さば、たまねぎ、にんじん、カレー粉、砂糖、しょうゆ、みりん／かつおだし汁、ほうれんそう、もやし、みそ／じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネーズ、食塩／みかん／牛乳／りんご濃縮果汁ジュース、砂糖、粉かんでん／ウエハース                                 | 牛乳<br>りんごゼリー<br>ウエハース | 506(474) kcal<br>21.1(19.7) g<br>16.2(17.2) g |
| 9<br>(月)        | ご飯<br>さといものおみそ汁<br>かれないのりんごソースかけ<br>こまつな海苔和え<br>バナナ    | 米／かつおだし汁、さといも、もやし、油揚げ、みそ／かれない、食塩、片栗粉、りんご、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、酢／こまつな、にんじん、えのきだけ、コーン（冷凍）、のり、しょうゆ、砂糖／バナナ／牛乳／卵、砂糖、みりん、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー   | 牛乳<br>カステラ            | 505(457) kcal<br>23.5(21.7) g<br>8.7(10.8) g  |
| 10<br>24<br>(火) | ご飯<br>なすのおみそ汁<br>鶏肉の南部焼き<br>はくさいのとりみ炒め<br>みかん          | 米、ゆかりふりかけ／かつおだし汁、なす、切り干しだいこん、カットわかめ、みそ／鶏もも肉、ごま油、しょうゆ、みりん、ごま／油、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、もやし、水、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、水／みかん／牛乳／コッペパン、油、砂糖、きなこ  | 牛乳<br>きなこ揚げパン         | 516(469) kcal<br>22.8(21.0) g<br>15.6(15.5) g |
| 25<br>(水)       | ご飯<br>たまねぎのおみそ汁<br>さけの香味焼き<br>切干大根のカレーソテー<br>キウイフルーツ   | 米／かつおだし汁、たまねぎ、こまつな、まいたけ、みそ／さけ、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、しょうゆ、みりん、片栗粉、油／油、豚ひき肉、切り干しだいこん、ピーマン、にんじん、もやし、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩／キウイフルーツ／牛乳／マシュマロ、コーンフレーク、油                                  | 牛乳<br>マシュマロおこし        | 525(487) kcal<br>23.4(21.7) g<br>14.2(14.5) g |
| 食育クッキング         |  |   |                       |   |
| 12<br>(木)       | マーボー豆腐丼<br>ほうれんそうのスープ<br>はくさいの塩ナムル<br>りんご              | 米油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、凍り豆腐、にら、水、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水／水、鶏がらスープの素、ほうれんそう、もやし、ねぎ、食塩／はくさい、にんじん、ごま油、ごま、食塩／みかん／牛乳／ホットケーキ粉、牛乳、生クリーム、いちご、砂糖  | 牛乳<br>バレンタインパフェ       | 468(442) kcal<br>17.2(16.8) g<br>15.1(15.2) g |
| 26<br>(木)       | マーボー豆腐丼<br>ほうれんそうのスープ<br>はくさいの塩ナムル<br>りんご              | 米油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、凍り豆腐、にら、水、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水／水、鶏がらスープの素、ほうれんそう、もやし、ねぎ、食塩／はくさい、にんじん、ごま油、ごま、食塩／みかん／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、砂糖、油、牛乳                                       | 牛乳<br>ココア蒸しパン         | 460(438) kcal<br>20.7(19.7) g<br>11.8(13.0) g |
| 13<br>27<br>(金) | ご飯<br>さつまいものおみそ汁<br>豚肉のチャプチェ<br>きゅうりの塩もみ<br>グレープフルーツ   | 米／かつおだし汁、さつまいも、ねぎ、油揚げ、みそ／ごま油、豚もも肉、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、はるさめ、砂糖、しょうゆ、食塩／きゅうり、食塩、かつお節／グレープフルーツ／牛乳／小麦粉、砂糖、油、食塩、ごま  | 牛乳<br>ごまちゃんすこう        | 518(485) kcal<br>16.6(16.3) g<br>16.9(17.2) g |
| 14<br>28<br>(土) | ご飯<br>春雨の中華スープ<br>ホイコーロー<br>いとこ煮<br>バナナ                | 米／水、鶏がらスープの素、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ、はるさめ、ごま油、食塩／油、豚もも肉、キャベツ、ピーマン、コーン（冷凍）、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん／かぼちゃ、ゆであずき缶、水／バナナ／牛乳／無塩バター、牛乳、卵、砂糖、おから、ビュアココア   | 牛乳<br>おからショコラ         | 528(476) kcal<br>19.3(18.3) g<br>17.6(18.0) g |

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試ください。



2月平均栄養量

|               |
|---------------|
| 516(477) kcal |
| 20.7(19.5) g  |
| 14.9(15.5) g  |