

# 2月の献立

2025. 2. 1

たかさご保育園キッチン

| 日        | 曜 | おひるごはん                                  | 乳児<br>添加食         | おやつ               | 延長補食        | たんぱく質・鉄・カルシウム   |                  | 備考             |
|----------|---|-----------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------|-----------------|------------------|----------------|
|          |   |                                         |                   |                   |             | 乳児              | 幼児               |                |
| 1<br>15  | 土 | 野菜とウインナーのピラフ かぼちゃの甘煮<br>玉ねぎとベーコンのスープ 果物 | スティック<br>チーズ      | 牛乳<br>ジャムサンド      | 無添加<br>菓子   | 529182<br>21922 | 590183<br>22723  |                |
| 3<br>17  | 月 | ごはん 回鍋肉<br>えのきともやしの野菜スープ 果物             | かき揚げ              | 牛乳<br>あんぱん        | ふりかけ<br>にぎり | 555175<br>18716 | 570189<br>17519  |                |
| 4<br>18  | 火 | ごはん さつまいもと人参の味噌汁<br>ぶりの照り焼き 豆腐の春雨サラダ 果物 | りんごの<br>コンポート     | 牛乳<br>マカロニのきなこ和え  | おかゆ<br>にぎり  | 528204<br>16313 | 584235<br>1766   |                |
| 5        | 水 | まぐろのそぼろ丼<br>具たくさん味噌汁 果物                 | さつまいもの<br>バター煮    | 牛乳<br>豆乳ケーキ (ジャム) | 鮭こぎり        | 530209<br>15119 | 565239<br>16522  |                |
| 6<br>20  | 木 | 豚肉と野菜のあんかけ丼<br>具たくさん味噌汁 果物              | マカロニの<br>ケチャップ煮   | 牛乳<br>焼き芋         | 鶏そぼろ<br>にぎり | 541168<br>17022 | 573174<br>17621  |                |
| 7<br>21  | 金 | ごはん マーボー豆腐<br>中華風コーンスープ 果物              | じゃがいもの<br>甘煮      | 牛乳<br>無添加菓子       | 塩むすび        | 532191<br>22512 | 594218<br>25414  |                |
| 8<br>22  | 土 | ナポリタン かぼちゃの甘煮<br>玉ねぎとコーンのスープ 果物         | スティック<br>チーズ      | 牛乳<br>おかゆにぎり      | 無添加<br>菓子   | 477184<br>16922 | 525183<br>16223  |                |
| 10       | 月 | ごはん 豚肉のすきやき風煮<br>玉ねぎの味噌汁 果物             | さつまいもの<br>天ぷら     | 牛乳<br>ぶどうパン       | ふりかけ<br>にぎり | 535184<br>15718 | 574218<br>15023  |                |
| 25       | 火 | ごはん 煮魚 ひじきの和え物<br>白菜の味噌汁 果物             | かぼちゃの<br>甘煮       | 牛乳<br>ミートソース      | ごま塩<br>にぎり  | 534234<br>16316 | 581259<br>17218  |                |
| 12<br>26 | 水 | あんかけ焼きそば<br>春雨スープ 果物                    | 煮魚<br>(おひょう)      | 牛乳<br>じゃこおめかにぎり   | 豚そぼろ<br>にぎり | 555228<br>17924 | 594199<br>20328  |                |
| 13       | 木 | ごはん 豆腐とえのきのすまし汁<br>さけ味噌汁 さくらえりご和え 果物    | ブロッコリー<br>ソテー     | 牛乳<br>おさつスティック    | 茶めし<br>にぎり  | 528199<br>21917 | 574216<br>22717  |                |
| 14<br>28 | 金 | カレーライス<br>具たくさん野菜スープ 果物                 | ほうれん草と<br>しらすのソテー | 牛乳<br>のりまき        | 塩こんぶ<br>にぎり | 546186<br>14719 | 601198<br>15421  |                |
| 19       | 水 | ごはん さわらの照り焼き<br>ブロッコリーのあんかけ和え 豚汁 果物     | 煮豆                | 牛乳<br>豆乳ケーキ (ジャム) | 鮭こぎり        | 544217<br>16412 | 597247<br>18814  | 4, 5歳児<br>お食事会 |
| 27       | 木 | 散らし寿司 さわらの味噌焼き<br>菜の花のごま和え 潮汁 果物        | さつまいもと<br>りんごの煮煮  | 牛乳<br>きなこあんぱん     | 茶めし<br>にぎり  | 534231<br>16625 | 58527.1<br>18630 | ひなまつり<br>会食会   |

※都合によりメニュー、食材が変更になる場合があります。 ※延長補食には、上記のほかに麦茶が付きまします。

※今月の果物はりんご、いよかん、いちごのローテーションとなります。

※28日(金) おやつは「桜もちとせんべい」となります。

※14日(金) は、ぞう組クッキングを行います。



# 2月離乳食献立表

2025. 2. 1

たかさご保育園キッチン

| 日        | 曜 | 後期食期 午前<br>(10:00~)                                       | 完了食期<br>(10:15~)                              | 後期食期 午後<br>(14:00~)                                 | 完了食期おやつ<br>(14:30~) |
|----------|---|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|
| 1<br>15  | 土 | かゆ、煮魚 (おひょう)<br>かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ)<br>野菜スープ (人参、玉ねぎ)          | 軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮<br>玉ねぎとベーコンのスープ<br>スティックチーズ     | 野菜雑炊<br>(人参、玉ねぎ、かぼちゃ)                               | 野菜雑炊<br>牛乳          |
| 3<br>17  | 月 | かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物<br>(豚ひき肉、人参、椎茸、キャベツ)<br>野菜スープ (えのき、もやし、玉ねぎ) | 軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物<br>えのきともやしの野菜スープ<br>かき揚げ        | かゆ、煮ひたし (人参、玉ねぎ)<br>野菜スープ<br>(大根、キャベツ、人参、長ねぎ)       | 野菜雑炊<br>牛乳          |
| 4<br>18  | 火 | かゆ、煮魚 (おひょう)<br>野菜の煮物 (春雨、大根、人参)<br>味噌汁 (さつまいも、人参)        | 軟飯、煮魚、野菜の煮物<br>さつまいもと人参の味噌汁<br>りんごのコンポート      | かゆ、豆腐の煮物 (豆腐)<br>鮭入りスープ<br>(大根、人参、長ねぎ、生鮭)           | 鮭雑炊<br>牛乳           |
| 5        | 水 | まぐろのそぼろ丼<br>(かじき、人参、椎茸、玉ねぎ)<br>味噌汁 (キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき)      | まぐろのそぼろ丼<br>具だくさん味噌汁<br>さつまいものバター煮            | かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも)<br>白身魚入りスープ<br>(大根、人参、長ねぎ、白身魚)  | 白身魚雑炊<br>牛乳         |
| 6<br>20  | 木 | かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物<br>(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、椎茸、春雨)<br>味噌汁 (白菜、長ねぎ)      | 軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物<br>具だくさん味噌汁<br>マカロニのケチャップ煮      | かゆ、煮ひたし (人参、玉ねぎ)<br>野菜スープ<br>(大根、人参、長ねぎ、さつまいも)      | さつまいも雑炊<br>牛乳       |
| 7<br>21  | 金 | かゆ、豆腐と野菜の煮物<br>(豆腐、人参、大根、長ねぎ)<br>コンスープ (人参、玉ねぎ、クリームコーン)   | 軟飯、豆腐と野菜の煮物<br>中華風コンスープ<br>じゃがいもの甘煮           | かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも)<br>野菜スープ<br>(大根、人参、長ねぎ、鶏ひき肉)    | 鶏そぼろ雑炊<br>牛乳        |
| 8<br>22  | 土 | かゆ、煮魚 (おひょう)<br>かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ)<br>野菜スープ (人参、玉ねぎ)          | 軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮<br>玉ねぎとコーンのスープ<br>スティックチーズ      | 野菜雑炊<br>(人参、玉ねぎ、かぼちゃ)                               | 野菜雑炊<br>牛乳          |
| 10       | 月 | かゆ、豆腐と野菜の煮物<br>(豆腐、白菜、人参、長ねぎ)<br>味噌汁 (玉ねぎ、わかめ)            | 軟飯、豆腐と野菜の煮物<br>玉ねぎの味噌汁<br>さつまいもの天ぷら           | かゆ、おさつスティック (さつまいも)<br>野菜スープ<br>(大根、人参、長ねぎ、豚ひき肉)    | 豚そぼろ雑炊<br>牛乳        |
| 25       | 火 | かゆ、煮魚 (おひょう)<br>煮ひたし (小松菜、人参、ひじき)<br>味噌汁 (白菜、長ねぎ)         | 軟飯、煮魚、煮ひたし<br>白菜の味噌汁<br>かぼちゃの甘煮               | かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ)<br>かじき入りスープ<br>(大根、人参、長ねぎ、かじき)    | かじき雑炊<br>牛乳         |
| 12<br>26 | 水 | かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物<br>(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、白菜)<br>野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)    | 軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物<br>春雨スープ<br>煮魚 (おひょう)           | かゆ、煮魚 (おひょう)<br>味噌汁<br>(大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ)              | 味噌雑炊<br>牛乳          |
| 13       | 木 | かゆ、煮魚 (かじき)<br>煮ひたし (ほうれん草、人参)<br>すまし汁 (豆腐、えのき)           | 軟飯、煮魚、煮ひたし<br>豆腐とえのきのすまし汁<br>ブロッコリーソテー        | かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー)<br>しらす入りスープ<br>(大根、人参、長ねぎ、しらす) | しらす雑炊<br>牛乳         |
| 14<br>28 | 金 | かゆ、煮魚 (おひょう)<br>じゃがいもの甘煮 (じゃがいも)<br>野菜スープ (大根、人参、玉ねぎ)     | 軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮<br>具だくさん野菜スープ<br>ほうれん草としらすのソテー | かゆ、煮ひたし (ほうれん草、しらす)<br>野菜スープ<br>(大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ)     | 野菜雑炊<br>牛乳          |
| 19       | 水 | かゆ、煮魚 (生鮭)<br>おかゆ煮 (ブロッコリー)<br>味噌汁 (人参、大根、じゃがいも)          | 軟飯、煮魚、おかゆ煮<br>豚汁<br>煮豆                        | かゆ、スティック野菜 (大根)<br>白身魚入りスープ<br>(人参、玉ねぎ、長ねぎ、白身魚)     | 白身魚雑炊<br>牛乳         |
| 27       | 木 | かゆ、煮魚 (おひょう)<br>煮ひたし (菜の花、人参、玉ねぎ)<br>すまし汁 (大根、長ねぎ)        | 軟飯、煮魚、煮ひたし<br>あさりのすまし汁<br>さつまいもとりんごのバター煮      | かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも)<br>しらす入りスープ<br>(大根、人参、長ねぎ、しらす)  | しらす雑炊<br>牛乳         |

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。



## 2月夕飯献立表

2025.2.1

たかさご保育園 キッチン

|           |                            |                          |
|-----------|----------------------------|--------------------------|
| 3, 17(月)  | ふりかけにぎり<br>鶏の照焼き<br>味噌汁    | 鶏肉<br>キャベツ、わかめ           |
| 4, 18(火)  | おかかにぎり<br>豆腐の和風あんかけ        | 豆腐、人参、玉ねぎ<br>片栗粉         |
| 5, 19(水)  | 鮭にぎり<br>春雨ソテー              | ベーコン、人参、玉ねぎ<br>春雨        |
| 6, 20(木)  | 鶏そぼろにぎり<br>ジャーマンポテトツナ      | ツナ、じゃがいも、玉ねぎ             |
| 7, 21(金)  | 塩むすび<br>鶏肉と大根の甘辛煮          | 鶏肉、大根                    |
| 10(月)     | ふりかけにぎり<br>豚肉の生姜焼き         | 豚肉、玉ねぎ、しょうが              |
| 25(火)     | ごま塩にぎり<br>肉豆腐              | 豚肉、豆腐、長ねぎ                |
| 12, 26(水) | 豚そぼろにぎり<br>野菜炒め            | ベーコン、人参、玉ねぎ<br>白菜        |
| 13, 27(木) | 茶めしにぎり<br>魚の照焼き<br>味噌汁     | 生鮭<br>じゃがいも、長ねぎ          |
| 14, 28(金) | 塩こんぶにぎり<br>かじきの磯辺揚げ<br>味噌汁 | かじき、青のり、小麦粉<br>ほうれんそう、人参 |

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

### 夕食おすすめメニュー

メニュー: 豚肉のしょうが焼き

材料: 豚肉、玉ねぎ、しょうが(チューブのものでも可)

作り方

①しょうがをすりおろします。(チューブのものはそのまま使用します)

②豚肉にしょうゆ、みりん、しょうがを加え、よく揉みこみ10分ほど置いて味をなじませます。

③玉ねぎを薄くスライスします。

④フライパンに油をひき、玉ねぎを炒めます。

⑥味見をして、しょうゆ、塩で味をととのえます。

※肉の下味は、軽くつけ、後から調整すると味が決まりやすくなります。

