


令和 7年 2月分 こんだてひょう

大丸ゆうし保育園

日	曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
1	土	けんちんうどん(ねぎ 鶏肉 大根 人参 しいたけ) ジャーマンポテト(じゃが芋 玉ねぎ ベーコン)	ツナおにぎり・麦茶	<p>【旬のもの】</p> <p>かぶ カリフラワー ごぼう 小松菜 春菊 大根 菜の花 ねぎ 白菜 フロッコリー ほうれん草 水菜 蓮根 りんご いちご みかん あさり ほたて あまだい きんき さわら わかさぎ</p>  <p>【お願い】</p> <p>献立の中に食べたことがないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。昼食時に果物はりんご、柑橘類を提供予定です。ご家庭において果物を食べられた際、お子様の口の周りの痒みや喉に違和感のある症状がみられましたら、担任、看護師、栄養士までご相談ください。</p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>～旬の野菜・根菜類の取り入れ方～ 根菜類には様々な栄養素が含まれています。スープに入れることで体も温まります。他の野菜類も一緒に入れることで効率的に野菜を摂取できるのでおすすめです。</p> </div> <p>☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用のものです。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆延長保育のおやつは、せんべいなどの軽なおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【2月の平均栄養量】 幼児：熱量536 kcal タンパク質21.1g 脂質16.2g 塩分2.2g 乳児：熱量460 kcal タンパク質18.7g 脂質15.1g 塩分1.8g</p>
3	月	大豆入りじゃごごはん 麩とみつばのすまし汁 豚バラ肉と大根のこってり煮(人参 しいたけ いんげん) もやしときゅうりのごま酢和え	恵方ロールパン・牛乳 (食パン・ココア・生クリーム・いちご・みかん)	
17	月	ごはん ワカメと大根のすまし汁 ひじきの煮物(油揚げ 人参 いんげん) 豚肉と野菜のみそ炒め(玉ねぎ 人参 春菊 にんにく しょうが)	きなこおはぎ(0.1歳：きなこおにぎり)・麦茶	
4	火	ごはん 白菜としめじのスープ 果物 鮭の塩焼き ★鶏肉と根菜の和え物(さつま芋 れんこん ごぼう 人参 ごま)	みそ野菜ラーメン・麦茶 (豚肉 もやし コーン 人参 ニラ ごま油)	
5	水	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ) 小松菜とえのきのみそ汁 手作りがんも(ひじき 人参 長芋) かぶの梅肉和え(きゅうり)	カレー風ドリア・麦茶 [無添加ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・人参 カレー粉・牛乳・小麦粉・チーズ・パン粉]	
6	木	雑穀ごはん 油揚げと玉ねぎのみそ汁 焼き鳥(ねぎ ピーマン) きゅうりとワカメの酢の物(じゃこ)	大学芋・牛乳 (ごま)	
7	金	パン ポトフ(無添加ウインナー じゃが芋 ねぎ 人参 かぶ) 果物 白身魚のチーズパン粉焼き(パセリ) ★フロッコリーとカリフラワーのサラダ(ツナ コーン 人参)	梅じゃこおにぎり・麦茶 (小松菜 ごま)	
8	土	豚丼(玉ねぎ えのき しいたけ 人参) 豆腐とあさつきのスープ さつま芋のコロコロサラダ(きゅうり 人参 無添加ハム)	ホイップクリームパン・牛乳 (パンは卵・乳不使用)	
10	月	ワカメごはん 大根とねぎのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮(鶏肉 椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜) キャベツときゅうりの塩もみ(人参 白ごま) 果物	じゃこトースト・牛乳 (マヨドレ・粉チーズ)	
12	水	カレーライス(豚肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 にんにく 生姜 りんご) チンゲン菜とコーンのスープ スパゲティサラダ(きゅうり キャベツ ハム マヨドレ)	フルーツポンチ・せんべい・麦茶 (みかん缶・白桃缶・パイン缶)	
13	木	黒米ごはん 白菜となめこのみそ汁 さばのしょうが焼き(0.1歳：白身魚) 果物 根菜類の炒り煮(大根 人参 ごぼう ちくわ れんこん 絹さや)	お汁粉(いももち)・麦茶 (豆乳マーガリン 片栗粉)	
14	金	ごはん もやしとニラのみそ汁 家常豆腐(厚揚げ 豚こま キャベツ 人参 ピーマン にんにく しょうが) きゅうりの一夜漬(人参 ごま) 果物	ココアカップケーキ・牛乳 (小麦粉・バター)	

★：カミカミメニューです。よく噛んで食べましょう。

※仕入れの都合などにより、献立を変更することもあります。