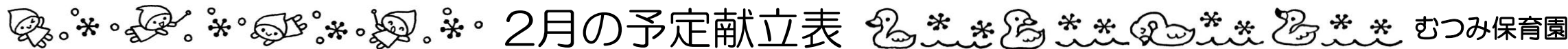


令和7年度

2月の予定献立表  むつみ保育園

日	曜日	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
2	月	クッキー	鶏のから揚げ・胡瓜とツナの和え物・けんちん汁・トマト・甘昆布	おからのマーブ 卵・牛乳		鶏ささみ肉・ツナ缶・油揚げ 豆腐・甘昆布・卵・おから	米・片栗粉・油・ゴマ・砂糖 ココヤク・里芋・バター・小麦粉	生姜・ニンニク・胡瓜・ゴボウ・大根 人参・椎茸・トマト
3	火	ビスケット	おにさんランチ・胡瓜のピクルス・お吸い物・ボンカン	マカロニきな粉 野菜ジュース	節分会	ウインナー・竹輪・カニカマ きな粉・豚もも肉	米・砂糖・ごま油・マカロニ 中華めん	わかめ・胡瓜・玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・ボンカン
4	水	牛乳	肉団子・サラダ・みそワントン・バナナ	フランスパン スポロン	食育(ひまわり) 感覚ボックス	豚挽き肉・卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ 豚もも肉	米・小麦粉・ゴマ油・油 片栗粉・ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ	玉ねぎ・椎茸・生姜・コーン・トマト・ｽｷﾞ 胡瓜・ニンニク・人参・白菜・ｷﾞﾗﾐﾝﾈ・葱・バナナ
5	木	せんべい	揚げ魚おろし煮・胡瓜とキャベツの塩もみ・しめじの味噌汁・ボンカン・のり缶	フルーツの ヨーグルト和え	食育(きく) 感覚ボックス	さわら・煮干し粉 ヨーグルト	米・片栗粉・油・砂糖	のり缶・大根・胡瓜・ｷﾞﾗﾐﾝﾈ・しめじ・玉ねぎ 人参・ボンカン・ｼｯｼﾞ・ｷﾞﾗﾐﾝﾈ・バナナ
6	金	リンゴ ジュース	スパゲティ・豆腐サラダ・卵とコーンのスープ・バナナ	フルーチェ	食育(ゆり) 感覚ボックス	豚挽き肉・豆腐・卵・牛乳	パスタ・バター・油・片栗粉	玉ねぎ・人参・ｽｷﾞ・胡瓜・コーン ｸﾘｰﾑｰｽﾞ・バナナ
7	土	牛乳	パン・スープ・バナナ・麦茶		避難訓練・身体測定	牛乳	パン	バナナ
9	月	ビスケット	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・バナナ	ヨーグルト(せんべい)	保育参観	豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜 ﾋﾞｰﾝｽﾞ・バナナ
10	火	せんべい	鮭のムニエル・野菜のゴマ酢和え・キャベツと油揚げの味噌汁・トマト	スキムミルク・菓子	体育指導日	鮭・油揚げ・煮干し粉 スキムミルク	米・小麦粉・バター・砂糖 ごま	もやし・ほうれん草・人参・ｷﾞﾗﾐﾝﾈ トマト
12	木	牛乳	松風焼き・マカロニサラダ・わかめスープ・バナナ・のり缶	ポテトフライ ブドウジュース	食育(ちゅうりっぷ) 箸の持ち方	鶏ひき肉・卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ ハム・のり缶	米・パン粉・ゴマ・砂糖 ｺｺﾈｰｽﾞ・じゃが芋・油	わかめ・ねぎ・生姜・人参・胡瓜 玉ねぎ・バナナ
13	金	クッキー	ピビンバ・揚げ春巻き・胡瓜・大根汁・ボンカン	カップdeヤクルト (せんべい)	ねはん会	豚挽き肉・油揚げ	米・砂糖・ごま油・ゴマ・油 片栗粉	玉ねぎ・ニンニク・人参・ｷﾞﾗﾐﾝﾈ・ほうれん草 胡瓜・大根・葱・ボンカン
14	土	牛乳	パン・スープ・バナナ・麦茶			牛乳	パン	バナナ
16	月	せんべい	五目うどん・コールスロー・バナナ	ゼリー		油揚げ・豚もも肉・牛乳 ヨーグルト	うどん・ﾏｺﾈｰｽﾞ・砂糖	人参・玉ねぎ・椎茸・胡瓜・ﾚﾀｽ キャベツ・コーン・バナナ
17	火	クッキー	ポークビーンズ・チキンナゲット・かぶのあちら漬け・ボンカン・ふりかけ	チーズドック 野菜ジュース	体育指導日	豚もも肉・大豆 チキンナゲット	米・じゃが芋・油・砂糖 バター	玉ねぎ・人参・ｷﾞﾗﾐﾝﾈ・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ かぶ・胡瓜・ボンカン
18	水	ヤクルト	竹輪の二色揚げ・アップルポテトサラダ・かき玉汁・トマト・のり缶	スキムミルク・菓子	お別れ遠足(ゆり)	竹輪・ハム・卵 スキムミルク	米・小麦粉・油・じゃが芋 ﾏｺﾈｰｽﾞ・片栗粉	青のり・のり缶・りんご・胡瓜 玉ねぎ・トマト
19	木	牛乳	わかめごはん・筑前煮・白菜と油揚げの味噌汁・バナナ	ヨーグルトケーキ リンゴジュース		鶏もも肉・油揚げ・煮干し粉 ヨーグルト・ｽｷﾞﾐﾙｸ・生ｸﾘｰﾑ・ﾍﾞﾗｯｼﾞ	米・ｺｺﾈｰｽﾞ・油・里芋 砂糖	わかめごはん・ゴボウ・ｷﾞﾗﾐﾝﾈ・椎茸・人参 白菜・葱・バナナ
20	金	ビスケット	カレー・フルーツサラダ・福神漬け	ミニ肉まん・牛乳	食育(ゆり) カレー作り	豚もも肉	米・油・じゃが芋 肉まん	人参・玉ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・リンゴ・ｼｯｼﾞ ﾊﾟﾝ・胡瓜・ﾚﾀｽ・福神漬け
21	土	牛乳	パン・スープ・バナナ・麦茶			牛乳	パン	バナナ
24	火	クッキー	大根と鶏肉の煮物・ブロッコリーのおかか和え・わかめの味噌汁・バナナ・のり缶	コーンフレーク・牛乳	交通安全教室	鶏もも肉・鰹節・豆腐・牛乳 煮干し粉	米・油・砂糖・ごま コーンフレーク	わかめ・のり缶・大根・人参・椎茸 生姜・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・バナナ
25	水	せんべい	洋風寿司・カボチャのチーズ焼き・豚汁・ボンカン	麩のラスク ブドウジュース	お買物ごっこ	ハム・ツナ缶・しらす・ﾁｰｽﾞ 豚もも肉・油揚げ・豆腐	米・ﾏｺﾈｰｽﾞ・砂糖・ｺｺﾈｰｽﾞ 油・里芋・麩・バター	コーン・カボチャ・ゴボウ・大根 人参・椎茸・ボンカン
26	木	野菜 ジュース	ハヤシライス・シーザーサラダ・バナナ	ふかし芋・ｼﾞｮｱ		豚もも肉・ｼﾞｮｱ	米・砂糖・さつまいも	玉ねぎ・人参・ﾏｯｼﾞｭｰﾙ・コーン トマト・ﾚﾀｽ・胡瓜・バナナ
27	金	ビスケット	ハンバーグ・スパゲティサラダ・野菜スープ・トマト	スキムミルク・菓子		豚挽き肉・卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ 牛乳・ハム	米・パン粉・油・ｸﾞﾗｽﾞ ﾏｺﾈｰｽﾞ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン 胡瓜・ﾚﾀｽ・ｷﾞﾗﾐﾝﾈ・トマト
28	土	牛乳	パン・スープ・バナナ・麦茶			牛乳	パン	バナナ

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆マカロニサラダ(4人分)☆(2月12日)

ｺｺﾈｰｽﾞ20g・胡瓜100g・塩少々・人参20g・ハム20g・ﾏｺﾈｰｽﾞ 適量

①胡瓜を薄く半月切りにする。塩でもんでおく。にんじんも薄いいちょう切りにし、ゆでておく。

②ｺｺﾈｰｽﾞをゆでる。ハムは食べやすい大きさに切る。

③塩もみしておいた胡瓜をしぼり、ほかの材料とマヨネーズを合わせる。 できあがり♪

※保育園はハムを
さっとゆでます。

今月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児:(エネルギー 528キロカロリー)(カルシウム237mg)(食塩 2.5g)

3歳未満児:(エネルギー 504キロカロリー)(カルシウム253mg)(食塩 2.1g)

