

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2025年2月

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17	(火) 18	
昼食	ガパオ炒めごはん 五分付米 45 鶏ひきにく 30 ピーマン 5 パプリカ 5 玉ねぎ 30 しめじ 5 にんにく 1 オイスターソース 1 醤油 みりん 1 ごま油 1 ナムル 1 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 醤油 1 ごま油 1 スープ 1 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	巻き寿司 五分付米 45 塩 1 酢 5 砂糖 1 干ししいたけ 5 きゅうり 8 人参 8 豚肉 8 みりん 1 醤油 1.5 焼きのり 5 恵方いわし 80 いわし 1 片栗粉 15 けんちん汁 1 木綿豆腐 5 大根 5 人参 5 こんにゃく 3 ごま油 0.5 みりん 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 鶏肉のごまみそ焼き 1 鶏もも肉 5 ごま 2 みそ 1.5 砂糖 2 きゅうり 0.5 醤油 0.5 みりん 0.5 焼きかぼちゃ 1 かぼちゃ 15 ブロッコリーとカリフラワーのオーロラあえ 5 ブロッコリー 20 カリフラワー 30 豆乳マヨネーズ 3 ケチャップ 5 すまし汁 5 白菜 5 人参 10 醤油 10 みりん 1.5 塩 1.5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 じゅうじゅう焼き 1 豚肉 30 人参 20 玉ねぎ 15 ごま油 1.5 片栗粉 1 みりん 1.5 塩 0.1 じゃがいも 2 じゃがいも 0.5 かつお節 40 醤油 1 みりん 1 味噌汁 15 にんじん 10 わかし 1 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 40 とりひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 みりん 1.5 塩 0.1 じゃがいも 2 じゃがいも 0.5 かつお節 40 醤油 1 みりん 1 味噌汁 15 にんじん 10 わかし 1 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	大根めし 五分付米 40 大根 20 ちりめんじゃこ 1 大根葉 5 みりん 10 醤油 1.5 塩 1 さわらの照り焼き 50 醤油 2 みりん 2 小松菜 2 にんじん 20 ごま 0.5 しょうゆ 1 スーベ 0.5 玉ねぎ 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 40 シーチキン 8 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 ごま和え 2 みりん 20 味噌 20 砂糖 0.5 しょうゆ 1 もずく 10 きゅうり 10 もやし 1.5 酢 1.5 味噌汁 10 玉ねぎ 10 わかめ 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 麻婆大根 8 合挽ミンチ 10 大根 5 玉ねぎ 3 ピーマン 3 オイスターソース 1.5 ソース 0.2 ケチャップ 1 みりん 20 醤油 15 砂糖 1 にんにく 0.2 生姜 1 もずく 15 きゅうり 10 もやし 1.5 酢 1.5 味噌汁 10 玉ねぎ 10 わかめ 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 ささみのフリッター 45 ささみ 30 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 ミニトマト 1 コールスローサラダ 1 キャベツ 1 人参 15 コーン 8 ツナ 5 豆乳マヨネーズ 2 砂糖 15 スープ 10 人参 10 玉ねぎ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 0.8 みりん 0.5 さとう 0.5 里芋のごまみそ煮 30 里芋 15 人参 15 味噌 1.5 マカロニ 1 みりん 1 ごま 0.5 出汁 10 すまし汁 2.5 もやし 1.5 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 鮭のサクサク焼き 50 鮭 30 パン粉 5 塩 0.2 ブロッコリー 10 ブロッコリー 10 人参の甘煮 0.5 人参 10 砂糖 1 塩 0.3 マカロニサラダ 1.5 マカロニ 10 人参 10 大根 5 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 ごま油 1.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 スープ 10 人参 10 玉ねぎ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	生活発表会です	ハヤシライス 五分付米 50 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 15 じゃが芋 30 ピーマン 5 しょうゆ 1 みりん 1 ケチャップ 2 トマトソース 15 カリカリサラダ 15 キャベツ 25 人参 15 大根 5 ちりめんじゃこ 1.5 醤油 1 ごま油 1 すまし汁 1 玉ねぎ 10 もやし 10 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 さばの味噌煮 50 味噌 2 さば 3 みりん 3 生姜 2 ごぼう 10 切干のあえもの 10 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 すまし汁 1 大根 10 わかめ 1.5 みりん 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	
	おやつ	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	子鬼のパン 強力粉 30 砂糖 5 ドライースト 0.5 塩 0.1 油 1 南瓜・紫芋・抹茶粉 0.5 小麦粉・さつま芋 7 バター 4 砂糖 2 ココア 4 果物 30 牛乳 150	大根もち 大根 20 白玉粉 20 塩 0.2 しょうゆ 0.5 のり 0.2 (0.1歳は代替え) 果物 30 牛乳 150	やきいも さつまいも 50 塩 0.5 甘辛煮干し 2 にぼし 0.5 醤油 みりん 0.5 砂糖 0.5	麩のラスク 焼き麩 7 バター 5 上新粉 4 黒砂糖 B.P. 0.5 果物 30 牛乳 150	恐竜の卵 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 B.P. 0.5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	あんこクレープ 米粉 10 片栗粉 10 砂糖 2 油 1 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	磯ポテト じゃがいも 50 青のり 0.01 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	クッキー 小麦粉 20 砂糖 4 バター 8 さつまいも 8 ココアパウダー B.P. 0.5 油 5 いちごジャム 果物 30 牛乳 150	発表会がんばろう おやつ 小麦粉 20 砂糖 5 片栗粉 7 ベーキングパウダー B.P. 0.5 油 5 ココアパウダー 果物 30 牛乳 150	ブラウニー 米粉 7 豆腐 18 米粉 0.8 ベーキングパウダー 0.8 ココア 3 砂糖 8 油 9 果物 30 牛乳 150	もちドーナツ 小麦粉 10 砂糖 1.3 片栗粉 0.3 バター 1.5 もち 7.5 豆乳 9 果物 30 牛乳 150	
総カロリー タンパク質															
日	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28							
昼食	ごはん 五分付米 40 鶏肉の照り焼き 40 鶏もも肉 40 みりん 2.5 醤油 2.5 ごま和え 2.5 キャベツ 15 人参 5 ごま 1 醤油 0.4 かぼちゃの含め煮 0.4 かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁(昆布・煮干し) 1 味噌汁 1 もやし 10 にんじん 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 白菜の生姜鍋 25 玉ねぎ 10 白菜 10 じゃが芋 30 人参 8 大根 8 醤油 1 みりん 1 生姜 1 もやしの酢の物 1 もやし 25 人参 15 春雨サラダ 5 春雨 1 キャベツ 0.7 人参 0.5 オリーブオイル 0.5 すまし汁 0.5 小松菜 10 にんじん 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 鮭の香りみそ焼き 25 鮭 10 味噌 2 砂糖 0.5 みりん 1.5 ごま油 0.4 みりん 1 ごま油 0.1 大葉 1 こぶきいも 1 じゃがいも 15 塩 0.1 青のり 0.01 春雨サラダ 15 春雨 5 キャベツ 20 人参 10 オリーブオイル 1.5 すまし汁 0.2 小松菜 10 にんじん 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	煮込みうどん うどん 40 大根 10 白菜 15 人参 5 ねぎ 2 鶏もも肉 15 うすあげ 5 味噌 4 醤油 1 みりん 1 のりまきおにぎり 1 五分付米 20 のり 1 ツナ和え 20 小松菜 15 にんじん 2 ツナ 2 醤油 1 味噌汁 4.3 出汁(昆布・煮干し)	お誕生日 おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	もちもちチーズパン 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 果物 30 牛乳 150	羊かりんとう さつまいも 50 塩 0.5 油 10 果物 30 牛乳 150	じゃがまるくん じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 1 焼きのり 1 醤油 0.5 だし汁(昆布・煮干)						
	おやつ	焼きおにぎり 五分付米 30 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 果物 30 牛乳 150	キャベツメンチカツ 豚ミンチ 20 豆腐 10 キャベツ 15 醤油 0.7 塩 0.1 小麦粉 2.5 パン粉 8 ソース 5 果物 30 牛乳 150	おにまん 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ベーキングパウダー 0.5 豆乳 27 油 1 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	もちもちチーズパン 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 果物 30 牛乳 150	羊かりんとう さつまいも 50 塩 0.5 油 10 果物 30 牛乳 150	じゃがまるくん じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 1 焼きのり 1 醤油 0.5 だし汁(昆布・煮干)					
総カロリー タンパク質															



立春の前日にあたる、2月3日は「節分」といい、邪気(鬼)をはらうためのいろいろな行事が行われます。

節分では、豆まきや恵方巻を食べたり、ひいらぎいわしを飾ったりします。

保育園でも、恵方巻やいわしを食べます

※数字は、幼児の予定可食量です。
 ※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
 ※ごはんは、五分付米です。
 ※3日は節分のついでです。
 ※15日は生活発表会です。
 ※25日はお誕生日会です。
 ※果物はりんご・みかんなどの提供を予定しています。