

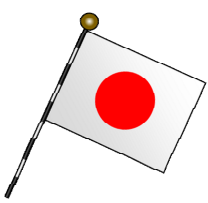


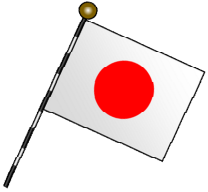
あおば保育園  
2025年 2月 給食メニュー

♡ 給食室より ♡

2月は1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。  
病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりと  
とるようにしましょう



2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
ごはん 肉かぼちゃ 胡瓜の酢の物 味噌汁 みかん	手巻き寿司 ほうれん草のごま和え そうめん汁 フルーツ	ごはん ハンバーグ シーザーサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のフライ 大根と鶏の煮物 味噌汁 チーズ	ロールパン ビーフシチュー スパゲティサラダ フルーツ	チキンピラフ 和風サラダ コンソメスープ フルーツ
豆腐ドーナツ(手作り)・牛乳	節分ケーキ(手作り)・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳	ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳	量だべよ・牛乳	お菓子・牛乳
米 55 牛肉 30 かぼちゃ 30 たまねぎ 20 インゲン 5 なたね油 1 だし 0.4 砂糖 6 しょうゆ 7 みりん 4 水 60 きゅうり 40 わかめ 0.5 しらす干し 3 砂糖 1 酢 2 しょうゆ 1 厚揚げ 15 キャベツ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 みかん 1コ ホットケーキミックス 12.5 豆腐(絹ごし) 15 豆乳(調製) 1 スキムミルク 2.5 砂糖 4 なたね油 5	米 40 砂糖 2.4 酢 9 ツナ 40 きゅうり 10 マヨドレ 5 たまご 5 のり(焼きのり) 3 ほうれん草 45 にんじん 10 白ごま(すり) 1.5 しょうゆ 1.25 砂糖 0.75 花巻 2 干しいだけ 0.1 青ねぎ 3 しょうゆ 0.75 みりん 0.05 塩 0.75 だし 0.75 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 12 さつまいも 6 牛乳1L 4.2 スキムミルク 2.5 バター 4.2 砂糖 4.2 たまご 6	米 55 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 スキムミルク 3 塩 0.1 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 0.5 砂糖 3 水 10 キャベツ 35 コーン 5 にんじん 5 ベーコン(豚) 3.5 マヨドレ 5 粉チーズ 1.5 じゃがいも 15 玉ねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 55 カレー 80 小麦粉 5 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 大根 35 にんじん 10 鶏肉 20 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 だし 0.2 水 30 小松菜 20 うす揚げ 1.5 ネのき 8 味噌 6 水 100 角チーズ 10	ロールパン 80 じゃがいも 30 牛肉 25 にんじん 15 たまねぎ 20 ブロッコリー 5 スキムミルク 3 シチュールフ 10 スパゲティ 12 ハム 3.5 きゅうり 15 にんじん 10 マヨネーズ 5 フルーツ缶 30 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 たまねぎ 20 にんじん 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30	米 50 鶏肉 15 たまねぎ 8 にんじん 5 コーン 5 グリーンピース 2 コンソメ 1 バター 3 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 たまねぎ 20 にんじん 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
チキンカレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	けんちんうどん 中華和え 春巻き チーズ	建国記念の日	ごはん 鶏の照り焼き ナポリタン ほうれん草の豆乳スープ フルーツ	ごはん 鮭のムニエル 小松菜のサラダ 味噌汁 バナナ	生活発表会
ぼたぼた焼き・牛乳	源氏パイ・牛乳		雪の宿・牛乳	米粉ケーキ(手作り)・牛乳	
米 55 鶏肉 35 じゃがいも 35 たまねぎ 15 にんじん 15 なたね油 1 カレーウ 7 スキムミルク 3 はるさめ 7 きゅうり 10 にんじん 5 コーン 8 酢 2 砂糖 2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 ごま 0.5 フルーツ缶 8 もち豆 8 プレーンヨーグルト 40 砂糖 2	うどん 150 豚肉 25 大根 16 にんじん 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100 もやし 15 にんじん 8 小松菜 35 ツナ 10 しょうゆ 1.2 砂糖 0.4 ごま油 0.4 春巻き 1 なたね油 5 角チーズ 10		米 55 鶏肉 80 オロシ生姜 0.4 しょうゆ 5 砂糖 3 みりん 2 スパゲティ 10 ウインナー 7 たまねぎ 5 ピーマン 2 にんじん 2.5 なたね油 1 ケチャップ 4.7 ウスターソース 1.3 粉チーズ 1 ほうれん草 10 たまねぎ 8 にんじん 5 水 60 コンソメ 0.96 コーンクリーム缶 16.8 豆乳(調製) 48 フルーツ缶 30	米 55 鮭 60 小麦粉 3 バター 3 タルタルソース 5 小松菜 35 もやし 20 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 さつまいも 20 わかめ 0.2 たまねぎ 10 味噌 6 水 100 バナナ 1/3本 米粉ケーキの素 15 たまご 10 水 3	
2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
ハヤシライス ポテトサラダ みかん	ごはん ミートボール キャベツのサラダ 味噌汁 ヤクルト	ごはん 山賊焼き ジャーマンポテト 味噌汁 チーズ	ごはん 魚の煮付け 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ごはん ミルフィーユとんかつ キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	牛肉とごぼうの混ぜご飯 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ
カルシウムせん・牛乳	おにぎりせんべい・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	お昼ラスク(手作り)・牛乳	ババロア(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 55 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 ケチャップ 3 ハヤシルウ 10 スキムミルク 3 なたね油 2 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 コーン 5 スキムミルク 3 マヨドレ 8 みかん 1コ	米 55 合挽ミンチ 45 塩 0.1 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 水 20 ケチャップ 2.25 砂糖 1.5 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 ウスターソース 0.75 片栗粉 1 キャベツ 30 鶏ささみ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 0.5 薄揚げ 1.5 にんじん 10 小松菜 10 味噌 6 水 100 ヤクルト 1本	米 55 鶏肉 80 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 0.5 にんにく 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 15 ウインナー 5 バター 2 コンソメ 0.4 厚揚げ 15 キャベツ 10 たまねぎ 3 水 6 角チーズ 10	米 55 赤魚 80 オロシ生姜 1.5 しょうゆ 6 みりん 6 砂糖 3 酒 3 水 50 厚揚げ 25 鶏ミンチ 15 にんじん 8 さやえんどう 3 なたね油 1 だし 0.2 しょうゆ 2 みりん 2 わかめ 20 片栗粉 0.2 さつまいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ふ 7.5 砂糖 2 バター 6	米 55 豚肉 50 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 キャベツ 40 きゅうり 4 ちりめん 10 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 15 にんじん 10 水 0.3 うす揚げ 6 わかめ 100 フルーツ缶 30 ババロリア(いちご) 10 牛乳1L 20	米 50 牛ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 5 糸こんにゃく 10 ごま油 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2 砂糖 1.5 ごま 0.5 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 5 ゆかり 0.5 しょうゆ 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30

2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
天皇誕生日	ごはん 肉じゃがコロック 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	そばろ丼 ブロッコリーのサラダ オムレツ 味噌汁 ヤクルト	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 肉ずい りんご	豆乳うどん 小松菜のお浸し ポークシュウマイ チーズ	焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ
	マリー・ぼりぼり小魚・牛乳	バインケーキ(手作り)・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	かつおおにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
	米 55	米 55	米 55	うどん 150	中華めん 100
	じゃがいも 55	牛ミンチ 25	赤魚 80	ごま油 0.5	ウインナー 20
	豚ミンチ 30	インゲン 10	酒 1	豚肉 20	ちくわ 8
	たまねぎ 15	なたね油 0.5	たまねぎ 20	白菜 20	キャベツ 20
	にんじん 10	砂糖 2.4	ピーマン 5	にんじん 10	たまねぎ 10
	だし 0.2	しょうゆ 3	にんじん 8	豆乳 55	にんじん 5
	砂糖 3	コーン 1	だし 0.3	水 45	ピーマン 5
	しょうゆ 3.5	ごま 1	しょうゆ 3	酒 5	焼きそばソース 5
	みりん 2	ブロッコリー 25	みりん 1.5	白みそ 6	なたね油 1
	スキムミルク 3	にんじん 10	砂糖 1.5	鶏ガラスープ 1.2	
	パン粉 5	ハフリカ 10	水 20	白ごま(すり) 4	じゃがいも 65
	なたね油 3	ツナ 10	片栗粉 1	小松菜 40	塩 0.1
	切干大根 5	酢 2	さつまいも 50	にんじん 15	青のり 0.3
	にんじん 8	砂糖 1.5	水 40	うす揚げ 8	
	うす揚げ 5	しょうゆ 1	砂糖 3	かつお節 0.3	厚揚げ 10
	グリーンピース 4	ごま油 0.5	牛肉 15	しょうゆ 1	えのき 8
	砂糖 1	オムレツ 30	白身魚 20	みりん 2	味噌 6
	みりん 1	ケチャップ 3	にんじん 6	ポークシュウマイ 2	水 100
	しょうゆ 2	さつまいも 10	木綿豆腐 5	角チーズ 10	
	水 25	にんじん 10	青ねぎ 3	米 25	
	だし 0.2	味噌 6	しょうゆ 4	めんつゆ 2	
	小松菜 20	水 100	砂糖 2	ごま油 1	
	しめじ 10	ヤクルト 1本	酒 2	かつお節 1	
	味噌 6	ホットケーキミックス 10	だし 1		
	水 100	バター 5	水 100		
	フルーツ缶 30	砂糖 2.5	りんご 1/6コ		
		フルーツ缶 7.5	プリンミックス 10		
			牛乳1L 20		
			スキムミルク 2.5		

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。

※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。

※フルーツは、みかん缶、バイン缶を予定しています。

※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。

(ぼりぼり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)

※3時のおやつに牛乳が付きます。

※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、都合により変更になる場合があります。

## ☆給食で使用するアレルギー食材について☆

マヨネーズ・・・(卵使用)

ごまドレッシング・・・(卵使用)

平天・・・(卵使用)

バター・・・(乳使用)

鶏ガラ・中華だし・・・(乳使用)

ホワイトソース・・・(乳使用)

スキムミルク・・・(乳使用)

コーンクリーム(粉末)・・・(乳使用)

プリンミックス・・・(乳使用)

コールスロドレッシング・・・(卵使用)

かにかまぼこ... (卵使用)・甲殻類入り

ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用)

タルタルソース・・・(卵使用)

オムレツ・・・(卵使用)

ロールパン・食パン・・・(乳使用)

米粉ケーキの素・・・(乳使用)

ババロリア... (乳使用)

シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(乳使用)

## 病はソト、健康はウチ

立春は、冬と春を分ける節目の日です。

春が始まる日の前日、その節分けをするための日が節分です。

豆をまき、イワシの頭をヒイラギに刺して門口に置き、邪気や災難を払い清めます。力強く戸外に豆を投げ、鬼を払って福の神を迎え、豆を年の数だけ食べます。

この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすく、「体の中から邪気(病気)を追い払う」といった願いも込められています。

※咀嚼力の弱い年齢の子供は、無理に豆を食べず豆まきを体験するところまでをしてみましょう。

## 風邪には 消化のよい食事を



発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。

おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

