



## 2月 こんだてひょう

2025年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2 16	月	ドライカレー すまし汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 油 そうめん さつま芋	合びき肉 カレイ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン いんげん レーズン えのきだけ 大根 かぶ ちんげん菜 しめじ 果物	
3 17	火	いり大豆ごはん 3日 めざし 17日 ししゃも 切干大根煮 みそ汁	黒糖パン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 油 黒糖パン じゃが芋	いり大豆 めざし ししゃも 油揚げ みそ ベーコン 牛乳	切干大根 人参 絹さや ちんげん菜 キャベツ ブロッコリー 果物	
4 18	水	ごはん 肉じゃが みそ汁	たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋	牛肉 みそ たらこ	玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 白菜 えのきだけ 大根 ほうれん草 果物	
5 19	木	天然こうぼパン 魚のカレームニエル ブロッコリーのソテー <sup>1</sup> 野菜スープ	焼豚チャーハン みそ汁 フルーツ 延命茶	こうぼパン 小麦粉 油 米 じゃが芋	カレイ 焼豚 みそ	ブロッコリー 人参 キャベツ あさつき かぶ しめじ 果物	
6 20	金	ごはん みそ田楽 みそ汁	煮こみうどん ふかしかばちゃん フルーツ 牛乳	米 砂糖 里芋 うどん	豆腐 みそ 油揚げ あかうお 牛乳	こんにゃく 白菜 ねぎ しめじ かぼちゃ ほうれん草 果物	
7 21	土	スパゲティナポリタン すまし汁	ロールパン 豆腐の中華風スープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 じゃが芋 ロールパン	ワインナー 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン いんげん ねぎ ちんげん菜 しめじ 果物	
9	月	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のソテー <sup>2</sup> みそ汁	豚丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	鮭 みそ 豚肉	ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 かぶ えのきだけ 果物	
10 24	火	マーボーライス 酢の物 みそ汁	しらす人参ごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋	豚ひき肉 みそ しらす干し 豆腐 牛乳	玉ねぎ きゅうり ワカメ 白菜 しめじ 人参 いんげん 果物	
25	水	ごはん おろし煮 人参のかか煮 みそ汁	おからケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 小麦粉 さつま芋 バター 砂糖	カレイ みそ おから 豆腐 豆乳 牛乳	大根 人参 小松菜 ほうれん草 果物	
12 26	木	ごはん つくね団子と野菜煮 みそ汁	ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 金時豆 里芋 砂糖	とりひき肉 みそ カレイ	人参 いんげん キャベツ えのきだけ 大根 ちんげん菜 果物	
13 27	金	さつま芋ごはん おからのいり煮 石狩汁	マカロニきなこ みそ汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋 マカロニ 砂糖	おから 鮭 きなこ 豆腐 みそ 牛乳	人参 しいたけ 玉ねぎ 絹さや 大根 ねぎ 小松菜 白菜 果物	
14 28	土	カレーうどん かぼちゃの煮物	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	うどん ロールパン じゃが芋	豚肉 カレイ	玉ねぎ 人参 いんげん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ 果物	

3日は節分。豆まきは新聞で作った豆でやりますが、(誤嚥の危険があるため)  
ご飯の時にいり大豆ご飯とめざしをたべます。  
鬼はいわしの焼けるにおいが嫌いで逃げていくそうです。

