

# 令和7年2月 献立表

つるまる保育園

日曜	副食名	食品名	間食名	食品名	未満児間食
1 土	肉うどん	うどん乾麺 鶏肉 蒲鉾 小葱			菓子
3 月	鬼除け汁 納豆 フルーツ	鶏肉 大根 人参 干し椎茸 里芋 蓮根 蒟蒻 牛蒡 しめじ 豆腐 大豆水煮 葱 醤油 納豆 バナナ	ミルク いりこ もちもちパン	ミックス粉 白玉粉 牛乳 粉チーズ いりこ	チーズ 動物丸ぼうろ
4 火	魚のカレー揚げ わかめの酢の物	魚 小麦粉 卵 カレー粉 油 トマト キャベツ 人参 胡瓜 わかめ じゃこ ごま 酢 砂糖	ミルク 果物 菓子	りんご ソフトサラダ	チーズ 木葉せんべい
5 水	麻婆豆腐 ナムル	鶏挽肉 玉葱 人参 干し椎茸 にんにく 生姜 豆腐 にら なす 赤味噌 砂糖 ケチャップ 片栗粉 ガラ スープ サリナス 人参 法蓮草 ガラスープ 胡 麻	ミルク チーズ アップルトースト	サンド食パン りんご マーガリン グラニュー糖 チーズ	チーズ 英字ビスケット
6 木	炒めビーフン ししゃも	ビーフン 豚肉 人参 玉葱 キャベツ サリナス 干し 椎茸 しめじ ピーマン 蒲鉾 中華あじ し しゃも	ミルク 焼き芋	さつま芋	チーズ パン
7 金	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ	鶏肉 酢 砂糖 醤油 トマト マカロニ 人参 胡瓜 ハム コーン キャベツ マヨ ネーズ	ミルク 乳菓 菓子	プリン マリービスケット	チーズ うさぎのしっぽ
8 土	生活発表会(以上児)				
10 月	イタリアンスープ ふりかけ フルーツ	ベーコン 人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ トマト カットトマト しめじ コンソメ 粉チーズ パセリ ふりかけ バナナ	ミルク チーズ おからドーナツ	ミックス粉 卵 おから 砂糖 油 チーズ	チーズ プチスティック
12 水	炒り豆腐 蒟蒻のおかか炒め	鶏挽肉 玉葱 人参 干し椎茸 きくらげ ピーマン 蒲 鉾 絞豆腐 卵 キャベツ 味噌 砂糖 金平蒟蒻 鰹節	ミルク いりこ ツナカレトースト	サンド食パン ツナ カレー粉 クリームコーン マヨネーズ スライスチーズ いりこ	チーズ バナナ
13 木	魚のピザ焼き わいわいサラダ	魚 ピザソース スライスチーズ キャベツ 人参 胡瓜 わかめ じゃこ レタス ごま油 醤油	ミルク マカロニあべかわ	マカロニ 黄粉 黒砂糖	チーズ クラッカー
14 金	鶏肉の照り焼き ツナサラダ	鶏肉 醤油 砂糖 酒 ツナ キャベツ 人参 胡瓜 コーン ブロッコリー マヨ ネーズ	ミルク ハートパイ	源氏パイ 苺 ホイップクリーム チョコソース	チーズ ミニわかめちゃん
15 土	チャンポン	中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ サリナス 葱 ガラスープ			菓子
17 月	ビーフシチュー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ コーン ブロッコ リー ビーフシチュールー キャベツ 人参 胡瓜 コーン レタス 酢 油 りんご	ミルク いりこ クラッカーサンド	クラッカー ジャム クリームチーズ いりこ	チーズ アニマルビスケット
18 火	魚のフライ コールスローサラダ	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 卵 マヨネーズ キャベツ 人参 胡瓜 レタス コーン 胡麻ドレッシング	ミルク 果物 菓子	バナナ ビスコ	チーズ ミニハート
19 水	雪うさぎランチ(おに ぎり/中華風ロースト チキン/スパゲティサ ラダ/卵スープ/ゼ リー/ヤクルト)	白米 練り梅 絹さや 鶏肉 にんにく 生姜 玉葱 胡 麻 ごま油 スパゲティ 人参 胡瓜 ハム コーン キャベツ マヨネーズ トマト 卵 ガラスープ 小葱 ミニゼリー ヤクルト	ミルク デコレーションサンド	サンド食パン 苺ジャム ブルーベリージャム 苺 ホイップクリーム	チーズ 花せんべい
20 木	すき焼き風煮 野菜の梅肉和え	牛肉 人参 玉葱 白菜 糸蒟蒻 焼き豆腐 しめじ 葱 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 梅肉	ミルク 豆ケーキ	ミックス粉 甘納豆 砂糖 卵 マーガリン	チーズ ウエハース
21 金	魚の西京焼き 野菜の磯和え	魚 味噌 砂糖 みりん 白菜 人参 胡瓜 ブロッコリー サリナス もみ海苔	ミルク ざっくりヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 シスコーン	チーズ パン
22 土	焼きそば	焼きそば麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ピーマン			菓子
25 火	魚の塩焼き 野菜の胡麻和え	魚 酒 塩 白菜 人参 胡瓜 サリナス ブロッコリー 胡麻 砂糖 醤油	ミルク 果物 菓子	バナナ おにぎりせんべい	チーズ ベジタブルせんべい
26 水	のり塩チキン 伴三糸	鶏肉 塩 青のり 酒 醤油 にんにく 片栗粉 小麦粉 油 春雨 人参 胡瓜 ハム 卵 キャベツ 胡麻 酢 砂糖 トマト	ミルク 豆乳餅	豆乳 黒砂糖 片栗粉 黄粉	チーズ 鈴カステラ
27 木	八宝菜 ゆで卵	豚肉 えび いか 人参 玉葱 しめじ 白菜 蒲鉾 ピーマン 干し椎茸 サリナス 木耳 筍 中華あじ 片栗粉 卵	ミルク ヨーグルトケーキ	ミックス粉 砂糖 マーガリン ヨーグルト	チーズ りんご
28 金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	豚肉 生姜 醤油 酒 みりん トマト じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ	ミルク 小倉サンド	サンド食パン あんこ マーガリン	チーズ リングドーナツ

まだまだ寒い日が続きます。温かい食べ物で身体を中から温めて免疫力をあげましょう。  
お味噌汁・スープ等野菜をたくさん入れて食べると身体が中からポカポカ温まります。