

2025年 2月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児 朝のおやつ	未満児 プラスの おかず	午後のおやつ ●は手作り おやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 土	けんちんうどん チーズ入りスクランブルエッグ 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	煮込みハ ンバーグ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 チーズ ハンバーグ	うどん	ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ 干しいたけ ほうれん草 みかん
3 月	【豆まき】 おにさんキーマカレー 切干大根と海藻のチキンサラダ 杏仁豆腐 お茶	お菓子 牛乳	かぼちゃ のごま和 え	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ささみ ウインナー ごま 魚肉ソーセージ	さつまいも カレールウ 米	玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 生姜 にんにく ピーマン レーズン きゅうり ブロッコリー 切干大根 海藻ミックス みかん缶 パイン缶 かぼちゃ 寒天
4 火	豚肉とキャベツのトマト煮 ほうれん草と卵のソテー パン 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	もやしと ちくわの 磯辺和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 ベーコン 牛乳 ちくわ	パン ジャム ごま油 オリーブオイル 米	キャベツ 玉ねぎ トマト にんにく ほうれん草 バナナ もやし のり
5 水	タラの唐揚げ甘酢あんかけ さつまいものマセドアンサラダ ごはん みそ汁 りんご	パン 牛乳	チンゲン菜 とベーコン のソテー	●ポンデ ケーキ 牛乳	牛乳 タラ ハム 豆腐 ベーコン チーズ 卵	片栗粉 さつまいも コーン缶 マヨネーズ ごま油 米 パン	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ きゅうり なめこ 大根 りんご チンゲン菜
6 木	ミートローフ ブロッコリー じゃこと白菜のおかか炒め ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	しめじの 甘辛煮	キウイ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 花麩 グリーンピース じゃこ 花かつお ヨーグルト	パン粉 ごま油 米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 生姜 とろろ昆布 ねぎ しめじ キウイ
7 金	麻婆ラーメン 大根ときゅうりの梅和え 牛乳 いよかん	バナナ 牛乳	青のりポ テト	おにぎり お茶	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ちくわ 花かつお	中華麺 片栗粉 米 ごま油 さつまいも	バナナ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり ほうれん草 大根 梅干し いよかん 青のり
8 土	五目みそラーメン 小松菜とちくわのナムル 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	焼き鳥	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉	中華麺 コーン缶 ごま油	ごぼう 人参 もやし キャベツ ねぎ 干しいたけ 小松菜 みかん
10 月	ハムフライ せんキャベツ ほうれん草と人参の白和え ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	大根とさ つま揚げ の煮物	●さつま いも蒸し ケーキ 牛乳	牛乳 ハム 卵 豆腐 ごま さつま揚げ	小麦粉 パン粉 米 さつまいも	キャベツ ほうれん草 人参 わかめ えのき ねぎ キウイ 大根
11 火	建国記念の日						
12 水	天津飯 ブロッコリーとささみの塩昆布和え ニラともやしのスープ はっさく	ヨーグル ト	コンソメ ポテト	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 ささみ カニカマ グリンピース ベーコン	ごま油 片栗粉 米 じゃがいも	筍 ねぎ ブロッコリー 塩昆布 ニラ もやし 人参 はっさく
13 木	赤魚のピザ風焼き ごはん さつまいもと舞茸のそぼろ煮 みそ汁 ヤクルト (ひよこ組~ヨーグルト)	お菓子 牛乳	小松菜の 中華炒め	お菓子 牛乳	牛乳 赤魚 チーズ 鶏ひき肉 油揚げ ヨーグルト	小麦粉 さつまいも 片栗粉 ヤクルト ごま油 米	玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ 舞茸 大根 小松菜
14 金	きつねうどん きのこと鶏肉のカレー衣あげ 牛乳 りんご	バナナ 牛乳	ツナピー マン	おにぎり お茶	牛乳 うす揚げ 卵 鶏肉 ツナ缶	うどん 小麦粉 米 マヨネーズ パン粉	バナナ ほうれん草 ねぎ 干しいたけ 舞茸 エリンギ パセリ りんご ピーマン
15 土	あんかけうどん かぼちゃとニラのソテー 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	ちくわの かば焼き 風	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 板かまぼこ ちくわ	うどん 片栗粉 小麦粉	人参 玉ねぎ 干しいたけ 筍 白菜 ねぎ かぼちゃ ニラ キウイ
17 月	八宝菜 じゃがねぎ焼き ごはん みそ汁 いよかん	お菓子 牛乳	煮卵	●シュガ ーパイ 牛乳	牛乳 豚肉 エビ 麩 花かつお 卵	ごま油 片栗粉 米 じゃがいも パイ生地	玉ねぎ 人参 筍 干しいたけ 白菜 きくらげ ねぎ 小松菜 いよかん
18 火	サケのムニエルトマトソース キャベツとベーコンの卵とじ わかめごはん みそ汁 パイナップル	ヨーグル ト	蓮根のき んぴら	お菓子 牛乳	ヨーグルト サケ 卵 ベーコン 油揚げ 牛乳	小麦粉 ごま油 米 オリーブオイル	トマト 玉ねぎ にんにく レモン 人参 ブロッコリー キャベツ ピーマン ねぎ わかめ しめじ パイナップル 蓮根
19 水	【テーブルマナー】 バターロール ハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ 野菜サラダ ポテトポタージュ ブチケーキ 年長さんのみ~前菜 オレンジジュース	お菓子 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 卵 生ハム チーズ	パン パン粉 バター ドレッシング ケーキ さつまいも シチューの素 オリーブオイル 米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり トマト レタス パセリ アボカド オレンジジュース
20 木	揚げ豆腐えのきあんかけ 炒り鶏 ごはん タラ汁 キウイ	パン 牛乳	きゅうり のゆかり 和え	りんご 牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 タラ うす揚げ	片栗粉 米 パン	えのき 生姜 ねぎ 人参 ごぼう 蓮根 しいたけ 筍 大根 キウイ きゅうり ゆかり りんご
21 金	ミートソーススパゲッティ レタスとじゃこのポン酢和え 鶏肉の旨塩スープ はっさく	バナナ 牛乳	ほうれん 草入り卵 焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 じゃこ 鶏肉 卵	スパゲッティ 片栗粉 ごま油 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく レタス きゅうり わかめ キャベツ 干しいたけ 生姜 はっさく ほうれん草
22 土	焼きそば ミモザサラダ わかめスープ りんご	お菓子 牛乳	シューマ イ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ごま シューマイ	中華麺 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 青のり ブロッコリー トマト レタス わかめ ねぎ りんご
24 月	天皇誕生日 振替休日						
25 火	サバのみそ煮 ブロッコリー ひじきサラダ ごはん すまし汁 バナナ	ヨーグル ト	もやしとウ インナーの カレー炒め	お菓子 牛乳	ヨーグルト サバ 豆腐 ささみ なたろ 牛乳 ウインナー	コーン缶 マヨネーズ 米	生姜 ブロッコリー ひじき きゅうり 三つ葉 バナナ もやし
26 水	鶏肉とキャベツのクリームコーン煮 ほうれん草とちくわのごま和え 卵サンド 牛乳 いよかん	お菓子 牛乳	しいたけ のチーズ 焼き	おにぎり お茶	牛乳 卵 鶏肉 ちくわ ごま チーズ	パン マーガリン マヨネーズ コーン缶 生クリーム 米	人参 キャベツ ほうれん草 もやし いよかん しいたけ
27 木	【保育参観日】 タレカツ せんキャベツ トマト 切干大根とツナのさっぱり和え ごはん みそ汁 キウイ	パン 牛乳	高野豆腐 の含め煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ツナ缶 高野豆腐	小麦粉 パン粉 米 さつまいも パン	キャベツ トマト 切干大根 人参 舞茸 きゅうり ねぎ キウイ
28 金	白ごまタンタンうどん さつまいものレモン煮 牛乳 はっさく	バナナ 牛乳	豚肉とご ぼうのし ぐれ煮	●チーズ パウンド ケーキ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ちくわ うす揚げ ごま 豚肉 チーズ	うどん さつまいも バター 小麦粉	バナナ 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ キャベツ レモン はっさく ごぼう 生姜

集米日 21日(金)