



令和7年 2月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	15	土	ごはん 豚肉のみそマヨ焼き ブロッコリー青茹で 玉葱とえのきスープ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米／マヨドレ／ 菜種油／マカロニ／上白糖	豚こま肉／味噌／わかめ ／牛乳／きな粉	ブロッコリー／玉葱／え のき茸
3		月	大豆と昆布のごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 三色ごま和え なめこのみぞれ汁	牛乳 せんべい 麦茶 里芋ごはん	はいが精米／菜種油／上 白糖／白ごま(すり)／里 芋／黒ごま(いり)	大豆水煮缶／塩昆布／若 鶏肉モモ／煮干し／味噌 ／出し昆布	小松菜／もやし／人参／ 大根／なめこ
	17	月	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 三色ごま和え なめこのみぞれ汁	牛乳 せんべい 麦茶 里芋ごはん	はいが精米／菜種油／上 白糖／白ごま(すり)／里 芋／黒ごま(いり)	若鶏肉モモ／煮干し／味 噌／出し昆布	小松菜／もやし／人参／ 大根／なめこ
4	18	火	ごはん さばの香味焼き ひじきの煮物 水菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズ蒸しパン	はいが精米／ごま油／菜 種油／上白糖／小麦粉／ ホットケーキ粉	さば／干ひじき／さつま 揚げ／出し昆布／花かつ お／牛乳／豆乳／チーズ	長ねぎ／生姜／人参／え のき茸／水菜
5		水	ごはん 豚肉と白菜の煮込み ブロッコリーのこぶ茶和え わかめと玉ねぎすまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きビーフン	はいが精米／上白糖／片 栗粉／ビーフン／菜種油	豚こま肉／生揚げ／出し 昆布／わかめ／花かつお ／牛乳／ちくわ	白菜／人参／ブロッコ リー／玉葱／キャベツ／ ピーマン
	19	水	ごはん れんこんハンバーグ ブロッコリーと人参ナムル 根菜みそ汁 いよかん	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きビーフン	はいが精米／片栗粉／菜 種油／ごま油／さつま芋 ／ビーフン	豚ひき肉／煮干し／味噌 ／牛乳／ちくわ	玉葱／蓮根／ブロッコ リー／人参／ぶなしめじ ／長ねぎ／いよかん／ キャベツ／ピーマン
6	20	木	ごはん 鶏肉の竜田揚げカレー風味 大根サラダ 春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 マーマレードマフィン	はいが精米／片栗粉／菜 種油／上白糖／国産はる さめ／小麦粉／マーマ レード	若鶏肉モモ／わかめ／牛 乳／豆乳	大根／きゅうり／人参／ レモン／粒コーン缶
7	21	金	ごはん 豚肉ごま焼き キャベツのゆかり和え 舞茸とほうれん草みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ピザトースト	はいが精米／菜種油／白 ごま(いり)／食パン	豚こま肉／煮干し／味噌 ／牛乳／ハム／チーズ	玉葱／キャベツ／きゅう り／人参／ほうれん草／ 舞茸／ピーマン
8	22	土	ごはん 若鶏の照り焼き もやしと青菜の和えもの かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きおにぎり	はいが精米／上白糖／菜 種油	若鶏肉モモ／煮干し／味 噌／牛乳	もやし／ちんげん菜／人 参／かぶ／ぶなしめじ／ 長ねぎ
10		月	ごはん マーボー白菜 蒸しかぼちゃ わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ツナピラフ	はいが精米／国産はるさ め／菜種油／上白糖／片 栗粉／ごま油	豚ひき肉／味噌／わかめ ／ツナ缶	白菜／長ねぎ／人参／か ぼちゃ／玉葱／粒コーン 缶
	25	火	ごはん さわらフライ かぶと人参甘酢漬け 豆腐とにらみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 野菜うどん	はいが精米／小麦粉／パ ン粉／菜種油／上白糖／ 干しうどん(乾)	さわら／絹ごし豆腐／煮 干し／味噌／出し昆布／ 花かつお	かぶ／人参／玉葱／にら ／白菜
12	26	水	ごはん チキンカレー れんこんサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト りんご	はいが精米／じゃが芋／ 菜種油／有塩バター／小 麦粉／マヨドレ／白ごま (すり)	若鶏肉モモ／牛乳／ヨー グルト	玉葱／人参／コンクリン缶 ／蓮根／きゅうり／りんご
13	27	木	ごはん 豚肉のおろし焼き ほうれん草納豆和え ごぼうとねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 しょうゆラーメン	はいが精米／菜種油／中 華めん(生)／上白糖／ご ま油	豚こま肉／挽きわり納豆 ／刻みのり／煮干し／味 噌／牛乳／わかめ	生姜／大根／ほうれん草 ／ごぼう／人参／長ねぎ ／もやし
14	28	金	ごはん 鶏つくね 小松菜のり和え 大根としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 豆乳 みそポテト	はいが精米／片栗粉／菜 種油／上白糖／じゃが芋 ／小麦粉	鶏ひき肉／刻みのり／煮 干し／味噌／豆乳	玉葱／もやし／小松菜／ 人参／大根／ぶなしめじ ／長ねぎ

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.5 g



2月の食育ランチのテーマは
「根菜類を食べよう!」です。

