

2～5才食献立表

2025年2月 こぐま給食室



今月の予定

2月 3日(月)…節分

豆にみたてた「きなこボールクッキー」をいただきます。

2月 7日(金)…石狩鍋

どんどんさんが、石狩鍋のクッキングをします。昼食メニューが変更になります。

- ・ 石狩鍋
- ・ ラップおにぎり

1歳と2歳は「ご飯・石狩鍋(魚の骨なし)・金時豆の煮豆・小松菜のお浸し」になります。

2月 21日(金)…誕生会

軽食のメニューが、お祝いメニューになります。予定…ココアケーキ
フルーツ
ジュース

今月のフルーツ：

いちご・みかん・りんごなど



	朝のおやつ	昼食	軽食		主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
3月 17	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) マーボー豆腐 大根の煮物 チンゲンサイのお浸し	きなこボールクッキー 炒り子 フルーツ 牛乳 おからケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳	食 材 料	米 砂糖 油 ゴマ油 片栗粉	味噌 赤味噌 木綿豆腐 豚ひき肉	玉葱 わかめ 長葱 生姜 大根 チンゲンサイ	I補キ - 658 kcal 蛋白質 21.8g 脂質 28.2g
4火 18	せんべい 牛乳	チキンカレーライス(もりのリクエスト献立) (1歳:チキンハヤシライス) ゆで卵(1歳:トマト)らっきょう 牛乳 スティック胡瓜	ココア蒸しパン(うみ リクエスト献立) 炒り子 フルーツ お茶		米 油 じゃがいも ケチャップ ソース カレールー (1歳:小麦粉)	鶏もも肉 鶏ひき肉(1歳) 牛乳 卵	玉葱 にんにく 生姜 トマト 人参 らっきょう 胡瓜	I補キ - 596 kcal 蛋白質 25.0g 脂質 15.6g
5水 19	ふかし芋 牛乳	きつねうどん 鶏肉の味噌漬け焼き 大根と胡瓜とハムのサラダ	細巻き寿司(1歳:ちらし寿司) フルーツ 牛乳		うどん 砂糖	油揚げ 鶏もも肉 味噌 ハム	人参 小松菜 長葱 大根 胡瓜	I補キ - 712 kcal 蛋白質 33.3g 脂質 22.2g
6木 20	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 醬肉(ジャンロー) 白滝のたらこ炒り ほうれん草の胡麻和え	チーズ入り茶まん じゅう 炒り子 フルーツ 牛乳		米 砂糖 油 白滝 すりゴマ ねりゴマ	味噌 油揚げ 豚肉 たらこ	キャベツ 長葱 生姜 ほうれん草	I補キ - 571 kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.4g
7金 21	ビスケット 牛乳	御飯 7日 石狩鍋 21日 味噌汁(白菜・玉葱) 鮭の塩焼き 粉ふき芋 小松菜のお浸し	サンドウィッチ フルーツ 牛乳 誕生会		米 じゃがいも	味噌 鮭 木綿豆腐(7日)	人参(7日) ごぼう(7日) 大根(7日) こんにゃく(7日) 長葱(7日) 白菜(21日) 玉葱(21日) 小松菜	I補キ - 644 kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.8g
8土 22	せんべい お茶	御飯 味噌汁(えのき・麩・長葱) 鶏肉の黒糖煮 さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	チンスコウ フルーツ お茶		米 さつまいも 砂糖 麩 黒砂糖	味噌 鶏もも肉	えのき 長葱 人参 ほうれん草	I補キ - 472 kcal 蛋白質 18.5g 脂質 8.3g
10月	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・もやし) ひらまさの照り焼き 切り干し 大根の煮付け 小松菜のお浸し	洋風焼きおにぎり フルーツ 牛乳		米 砂糖	味噌 ひらまさ 油揚げ	わかめ もやし 切り干し大根 人参 小松菜 生姜	I補キ - 603 kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.5g
25	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鯖の塩焼き れんこんの煮物 ほうれん草の胡麻浸し	スパゲティミートソース フルーツ 牛乳		米 砂糖 すりゴマ	味噌 油揚げ 鯖	キャベツ れんこん ほうれん草	I補キ - 690 kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.8g
12水 26	クラッカー 牛乳	パン 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ トマト キャベツの塩もみ	わかめおにぎり フルーツ 牛乳		ロールパン 砂糖 油 ゴマ油 春雨 片栗粉 小麦粉	鶏もも肉	チンゲン菜 人参 トマト キャベツ	I補キ - 501 kcal 蛋白質 26.2g 脂質 12.7g
13木 27	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(絹豆腐・えのき) 焼売 ひじきの煮物 ブロッコリーの塩ゆで	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳		米 片栗粉 砂糖 ゴマ油 焼売の皮	味噌 絹豆腐 豚肉 ひじき 油揚げ	えのき 白菜 玉葱 人参 ブロッコリー	I補キ - 603 kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.6g
14金 28	ふかし南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) ハンバーグ 人参の含め物 ほうれん草のお浸し	さつまいもとチーズ の重ね蒸し フルーツ 牛乳	米 砂糖 麩 油 パン粉	味噌 油揚げ 豚ひき肉 卵	かぶ 人参 ほうれん草 玉葱	I補キ - 683 kcal 蛋白質 24.7g 脂質 24.2g	
1土 15	せんべい お茶	御飯 味噌汁(しめじ・玉葱) 鯖の味噌漬け焼き 南瓜の煮物 小松菜のお浸し	米粉ケーキ(オレンジ) フルーツ お茶	米 砂糖	味噌 鯖	しめじ 玉葱 南瓜 小松菜	I補キ - 525 kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.9g	

行事、材料の都合などにより献立変更をすることがありますのでご了承ください。(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)

朝のおやつは1～2才児に提供しています。2月と3月で各おうちから出してもらった、人気のリクエスト献立を入れていきます。

※もりのリクエスト献立は合宿で作った鶏肉を使ったカレー、「合宿カレー」でしたが、献立表では「チキンカレーライス」と表記してあります。