

令和7年度 2月 献立表

ひまわりいしうちこども園

日曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	他の調子を整えるもの
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	昼食	ご飯 白身魚のカレー揚げ けんちん汁 フルーツ	米 小麦粉、油 油	白身魚 豚肉、油あげ、豆腐	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	カレー粉 だしの素、塩、しょうゆ
	午後おやつ	手作りクッキー(乳児) クラッカーサンド(幼児) 牛乳	小麦粉、砂糖、バター クラッカー、いちごジャム	卵 スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	ベーキングパウダー
03火	昼食	恵方巻き いわしのかば焼き 節分汁 フルーツ	米、マヨネーズ 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 ごま油	錦糸卵、ツナ、かにかまぼこ、焼きのり いわし 豚肉、水煮大豆、みそ	きゅうり 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	すし酢 しょうゆ だしの素
	午後おやつ	豆乳蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、ホイップクリーム	豆乳、スキムミルク 牛乳		ココア
04水	昼食	ご飯 ハツシュドビーフ チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	米 油、砂糖 すりごま、砂糖	牛肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリンピース チンゲン菜、人参 フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
05木	昼食	ご飯 肉じゃが 春雨のごま酢和え フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 春雨、すりごま、砂糖	牛肉	玉ねぎ、人参、グリンピース 大根、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
06金	昼食	ご飯 スペニッシュオムレツ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ ベーコン、わかめ	玉ねぎ、人参、ほうれん草 キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、コンソメ コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	わかめの素 牛乳		
07土	昼食	野菜たっぷりカルビうどん 粉ふきいも フルーツ	干しうどん、ごま油、片栗粉 じゃがいも	卵、牛肉 あおのり	大根、もやし、人参、干ししいたけ、葉ねぎ 人参 フルーツ	中華だし、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
09月	昼食	ご飯 まりあげ 五色和え むらくもスープ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 ごま油 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき ちくわ、かつお節 卵	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
10火	昼食	ご飯 クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ハム	玉ねぎ、人参、グリンピース キャベツ、きゅうり、人参、コーン フルーツ	コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	あん蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、あんこ、油、砂糖、ごま	スキムミルク 牛乳		
12木	昼食	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、ごま油、砂糖	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ ハム、わかめ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ トマト、きゅうり フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
13金	昼食	ご飯 ポークビーンズ じやこサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚肉、水煮大豆 しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、コーン フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 酢、塩
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳		
14土	昼食	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください）				
16月	昼食	ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め ほうれん草の磯和え フルーツ	米 油、砂糖 ごま油	鶏もも肉 焼きのり	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、葉ねぎ もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	午後おやつ	手作りクッキー(幼児) クラッカーサンド(乳児) 牛乳	小麦粉、砂糖、バター クラッcker、いちごジャム	卵 スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	ベーキングパウダー
17火	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 和風サラダ フルーツ	米 砂糖、片栗粉、油 春雨、油、砂糖	えび、凍り豆腐、昆布 かまぼこ、わかめ	人参、しめじ、さやえんどう きゅうり フルーツ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	じゃがいもバター 牛乳	じゃがいも、バター	牛乳		塩
18水	昼食	ご飯 肉豆腐 ツナサラダ フルーツ	米 砂糖、油 ごま	焼き豆腐、牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参、えのきたけ、葉ねぎ キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	野菜チップ 牛乳	じゃがいも、油、小麦粉、さつまいも	牛乳	れんこん、人参	コンソメ、塩