



令和7年 2月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	土	マーボー豆腐丼 きゃべつとしらすの和え物 わかめすまし汁 ブルーネ	せんべい チーズ ミルク	米 カルシウムせんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 しらす干し わかめ かつお節 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ キャベツ グリーンピース冷 胡瓜 ブルーネ	貝だくさんのマーボーは、便利な料理栄養満点です！
3	月	恵方巻き 小魚佃煮 五目煮 あさり味噌汁 いちご	大学芋 ミルク	米 白ごま マヨネーズ 白ごま さつま芋 水あめ 黒ごま	卵 ツナ缶 かに風味かまぼこ 焼きのり カエリ 鶏もも肉 ボイル大豆 穀付あさり かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	節分で行事食献立です 恵方巻きに五目煮 頑張って食べましょう
4	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら 大根イリチー 鶏レバーとはんだまの味噌汁 グレープフルーツ	ツナポテトサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 卵 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 ツナ缶	にら 大根 人参 玉葱 ハンダマ 胡瓜 グレープフルーツ	天ぷらにするとニラが 香ばしくなり食欲が 出てきます
5	水	肉うどん 梅和え チーズ りんご	かまぼこおにぎり	うどん 米	かつお節 豚肉 しらす干し プロセスチーズ 魚のすり身 卵	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 梅干し りんご にら	かまぼこおにぎりは いわゆる バクダンおにぎり とも言われています
6	木	雑穀御飯 ウチナー風煮物 三色胡麻和え わかめの味噌汁 たんかん	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま 白ごま マーマレード 小麦粉	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 冷) いんげん ほうれん草 人参 もやし 玉葱 えのき みかん	ウチナー風煮物とは・・・ 肉、豆腐、大根などを 使用してたら・・・かな？
7	金	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 白菜とウインナー炒め ゆし豆腐汁 ブルーネ	洋風お好み焼き ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 長芋 マヨネーズ	白身魚 ウインナー ゆし豆腐 かつお節 卵 ベーコン ピザチーズ あおのり粉 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 白菜 人参 ビーマン ねぎ ブルーネ キャベツ ホールコーン缶	色鮮やかな トマトソースが かかっているお魚料理 肉料理にも応用できます
8	土	そぼろ煮丼 フロッコリーおかか和え もやしの味噌汁 バナナ	シリアルミルク	米 コーンフレーク	合挽き肉 糸削り節 油揚げ わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん フロッコリー もやし ねぎ バナナ	一品料理は 貝だくさんにすると 栄養のバランスが 自然と良くなります
10	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 たんかん	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	生姜 人参 玉葱 ビーマン 南瓜 胡瓜 ホールコーン缶 みかん レーズン	豚肉と玉葱の 組み合わせは最強！ 一緒に食べる事で豚肉 の栄養素の吸収を促進 します
12	水	雑穀御飯 ホワイトシチュー 甘酢セロリー わかめすまし汁 バナナ	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 牛乳 わかめ かつお節 ツナ缶 卵 ミルク	玉葱 人参 カリフラワー クリームコーン缶 グリーンピース冷 セロリ バナナ にら	皆さんの家庭では シチューの時の主食は ご飯？パン？ どちらかな？
13	木	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 千切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 たんかん	ココアケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖 小麦粉	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 調製豆乳	らっきょう 甘酢漬 切干し大根 人参 乾しいたけ 小松菜 みかん	琉球料理の 千切りイリチーは 大量で作るとダシがでて 美味しくなります
14	金	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ ミネストローネ ブルーネ	ふりかけおにぎり 小魚	ロールパン はちみつ マヨネーズ ジャガ芋 米	鶏もも肉 豚バラ肉 レッドキドニー缶 味付けのり カエリ	キャベツ 人参 玉葱 セロリ トマトホール缶 トマト ブルーネ	今日は久しぶりの チキンバーガーです 上手に食べられるかな？

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和7年 2月 幼児食 予定献立表

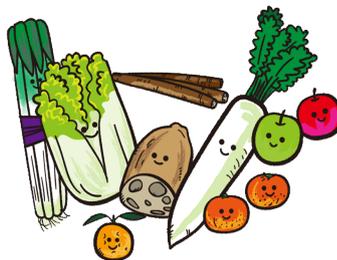


まどか保育園

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15 土	雑穀御飯 すき焼き風 甘酢大根 ワカメときのこの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン いちごジャム	豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 えのき 糸こんにゃく 春菊 大根 二十日大根 しめじ バナナ	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる すき焼きは栄養満点！
17 月	雑穀ごはん 納豆味噌 チキンの照煮 白菜の和え物 アーサのすまし汁 りんご	豆乳くずもち チーズ	米 雑穀ミックス 芋くず タピオカ粉 はったい粉	納豆 鶏もも肉 ささみ 乾燥あおさ かつお節 調製豆乳 牛乳 フロセスチーズ	玉葱 生姜 にんにく 白菜 人参 ねぎ ホールコーン缶 りんご	チーズはカルシウム 豊富ですが、塩分も 多いので食べすぎに 注意してくださいね
18 火	雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 肉じゃが いなむどっち たんかん	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋 黒糖 さつま芋	ひじき 系削り節 赤魚 豚肉 カステラかまぼこ かつお節 金時豆	生姜 人参 玉葱 生しいたけ 大根 グリーンピース冷 切こんにゃく 乾しいたけ ねぎ みかん	うちなー料理の イナムドッチ 甘めのみそ味が 子供たちに人気！
19 水	ドライカレー 花野菜サラダ わかめすまし汁 バナナ	サラダサンド ぶどうジュース	米 はちみつ ごまドレッシング 食パン マヨネーズ ぶどうジュース	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 わかめ かつお節 ささみ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 フロッコリー カリフラワー バナナ キャベツ パセリ	カリフラワーの 美味しい季節です 意外ですが、 ビタミンCが豊富
20 木	お弁当会	おせんべい ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
21 金	ピピンバ ひじきのツナサラダ 豆腐の味噌汁 たんかん	お誕生ケーキ ミルク	米 すりごま マヨネーズ	牛肉 豚肉 ひじき ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	もやし 人参 胡瓜 冷) ムキ枝豆 ホールコーン缶 みかん	2月生まれの お友達 お誕生日おめでとう ございます
22 土	ソース焼きそば 胡瓜のおろし和え ほうれん草のみそ汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 胡瓜 ほうれん草 ブルー	焼きそばは手軽に お野菜がたくさん 食べれて、子供たちに おすすめです
25 火	和風そばろ丼 コールスローサラダ 大根としめじの味噌汁 たんかん	アップルシナモン トースト ミルク	米 マヨネーズ 食パン	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 キャベツ パイン缶 パセリ 大根 しめじ みかん りんご レモン果汁	休み明けは食べやすい 丼もので いろんなアレンジが できるので家庭でも おすすめのメニューです
26 水	鶏そば 大根と青しその和え物 バナナ	味噌おにぎり	ゆで沖縄そば 米	鶏もも肉 かつお節 ちぎ揚げ ツナ缶 豚三枚肉 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 大根 青しそ バナナ	しっかり味のついた 鶏そばにはさっぱりした 副菜がよく合います
27 木	雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ フロッコリーソテー 白菜ときのこの味噌汁 グレープフルーツ	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 パイシート	合挽き肉 沖縄豆腐 豚バラ肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 フロッコリー ホールコーン缶 白菜 えのき 舞茸 グレープフルーツ ブルー	豆腐ハンバーグは ボリュームもでて ふわっと仕上がって 食べやすいですね
28 金	雑穀御飯 鯖のごまみりん焼き からし菜麩いりちー じゃが芋のみそ汁 りんご	サターアングキー 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま 車ふ じゃが芋 小麦粉 黒糖	さば 白身魚 卵 ベーコン わかめ 煮干し かつお節 調製豆乳	からし菜 人参 キャベツ ねぎ りんご	鯖は良質な脂を 含んでいるほかに 鉄分やビタミンなども 含む栄養たっぷりの 魚なんです！

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

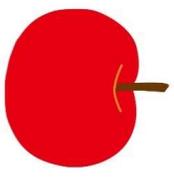


令和7年2月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 お粥 豆腐と野菜の煮込み きゃべつとしらすのだし煮 わかめの汁</p> <p>野菜粥 フルーン 米 豚肉 人参 グリンピース冷 沖繩豆腐 キャベツ しらす干し わかめ</p>					
<p>2 そぼろ煮丼 ブロッコリーおかか和え もやしの味噌汁 バナナ</p> <p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 鶏肉 大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ブロッコリー もやし わかめ かつお節 バナナ グリーンヨーグルト ベビーせんべい</p>					
<p>3 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 豆腐の汁</p> <p>4 お粥 煮魚 大根の柔らか煮 鶏レバーの汁</p> <p>5 お粥 豚肉と野菜の煮込み きゃべつとしらすのだし煮 うどん汁</p> <p>野菜粥 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ しらす干し うどん かつお節 りんご</p>					
<p>6 お粥 野菜と豚肉の煮込み 三色野菜のだし煮 わかめの汁</p> <p>7 お粥 煮魚 野菜の煮込み ゆし豆腐汁</p> <p>雑炊 フルーン 米 白身魚 玉葱 白菜 人参 ピーマン ゆし豆腐 かつお節 フルーン キャベツ ホールコーン缶</p>					
<p>8 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 ワカメときこの汁</p> <p>パン粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 白菜 沖繩豆腐 えのき 大根 わかめ しめじ かつお節 バナナ 食パン</p>					
<p>9 お粥 煮魚 豚肉とじゃが芋のだし煮 大根の汁</p> <p>10 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュ南瓜 ワカメと絹豆腐の汁</p> <p>野菜粥 たんかん 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 ホールコーン缶 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 たんかん</p>					
<p>11 お粥 煮魚 豚肉とじゃが芋のだし煮 大根の汁</p> <p>12 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え わかめの汁</p> <p>マッシュポテト バナナ 米 鶏もも肉 鶏むね肉 玉葱 人参 カリフラワー グリンピース冷 わかめ かつお節 じゃが芋 バナナ</p>					
<p>13 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み 小松菜の汁</p> <p>ソーメン汁 たんかん 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 小松菜 かつお節 たんかん そーめん</p>					
<p>14 お粥 鶏肉とキャベツの煮込み じゃが芋の柔らか煮 野菜スープ</p> <p>雑炊 フルーン 米 鶏もも肉 キヤベツ じゃが芋 人参 玉葱 トマト かつお節 フルーン</p>					
<p>15 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のおろし和え ほうれん草の汁</p> <p>パン粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 キヤベツ 人参 もやし 大根 胡瓜 わかめ ほうれん草 かつお節 フルーン</p>					
<p>16 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 わかめの汁</p> <p>パン粥 バナナ 米 鶏肉 人参 玉葱 人参 ピーマン ポール大根 フロツコリー カリフラワー わかめ かつお節 バナナ 食パン</p>					
<p>17 お粥 チキンの柔らか煮 白菜のだし煮 かつおだし汁</p> <p>18 お粥 煮魚 豚肉とじゃが芋のだし煮 大根の汁</p> <p>金時豆の柔らか煮 たんかん 米 白身魚 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 グリンピース冷 大根 かつお節 たんかん 金時豆</p>					
<p>19 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 花野菜のコトコト煮 わかめの汁</p> <p>パン粥 バナナ 米 鶏肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン ポール大豆 フロツコリー カリフラワー わかめ かつお節 バナナ 食パン</p>					
<p>20 お弁当会</p> <p>バナナ ベビーせんべい</p>					
<p>21 お粥 豚肉と野菜の煮込み ひじきのだし煮 豆腐の汁</p> <p>マッシュ南瓜 たんかん 米 豚肉 もやし 人参 ひじき ホールコーン缶 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 たんかん 南瓜</p>					
<p>22 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜と大根のおろし和え ほうれん草の汁</p> <p>パン粥 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 生薑 白菜 人参 ホールコーン缶 ささみ かつお節 りんご さつま芋</p>					
<p>23 お粥 豆腐と野菜の煮込み キャベツのだし煮 大根としめじの汁</p> <p>パン粥 たんかん 米 沖繩豆腐 豚肉 いんげん 人参 キャベツ 大根 しめじ かつお節 たんかん 食パン</p>					
<p>24 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 豆腐の汁</p> <p>パン粥 バナナ 米 沖繩豆腐 豚肉 いんげん 人参 キャベツ 大根 しめじ かつお節 たんかん 食パン</p>					
<p>25 お粥 豆腐と野菜の煮込み キャベツのだし煮 大根としめじの汁</p> <p>パン粥 たんかん 米 沖繩豆腐 豚肉 いんげん 人参 キャベツ 大根 しめじ かつお節 たんかん 食パン</p>					
<p>26 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 柔らかそば</p> <p>野菜粥 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 かつお節 大根 ゆで沖繩そば バナナ</p>					
<p>27 お粥 豆腐と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 白菜ときこの汁</p> <p>マッシュポテト フルーン 米 沖繩豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー 豚肉 ホールコーン缶 白菜 えのき かつお節 じゃが芋 フルーン</p>					
<p>28 お粥 煮魚 からし菜と麩のだし煮 じゃが芋の汁</p> <p>マッシュさつま芋 りんご 米 白身魚 車が からし菜 人参 キャベツ じゃが芋 わかめ かつお節 りんご さつま芋</p>					
<p>29 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 わかめの汁</p> <p>パン粥 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 白菜 沖繩豆腐 えのき 大根 わかめ しめじ かつお節 バナナ 食パン</p>					

葉野菜や根菜類の美味しい季節です、旬の物は栄養価が高く、甘みがあり食べやすいです
大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、小松菜などがあります
カロテンやビタミンが豊富で皮膚や粘膜を保護します、特に根菜類は体を温めてくれる
効果もあり風邪予防にもなります、スーパにしたり柔らかい煮物なども
いいですね！



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キッズランチクラブ

令和7年2月キッズだより

保育園から聞こえてくる「鬼は外」「福は内」豆まきのかげ声。

急に春を感じるのは不思議ですね。暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

旬の葉野菜や根菜類をたくさん食べてビタミン補給し元気に過ごしましょう！

2月献立のポイント



* 節分は恵方巻と五目煮の行事食を予定しています。

* うちなー風煮物、肉うどん、ホワイトシチューなどの体を温めるメニューや
いなむどっち、かまぼこおにぎり・サーターアンダギー等の郷土料理も予定しています。

～今月のおすすめレシピ～

作ってみよう! 恵方巻き (8本分)

米2合+だし昆布3cm

* りんご酢 大さじ1

* 塩 小さじ1/2

* 砂糖 小さじ1と1/2

白ごま 小さじ1

○卵 3個

○塩 少々 ○油 適宜

☆ツナ缶 小1缶

☆マヨネーズ 大さじ2

かに風味かまぼこ 40g

胡瓜 1~2本

焼きのり 半切8枚

① 普段より水は少なく硬めにしてだし昆布入れてお米を炊く。

② 作った寿司酢を炊きたてのご飯にふりかけて30秒程おき、
ご飯が合わせ酢を吸ったらうちわでパタパタあおぎながら
しゃもじで酢飯を縦に切るよう混ぜる。(粘りがでないよう)

③ ②に炒って香ばしくしたごまを加える。

④ 粗めのいい卵を作り、ツナ缶は油をきりマヨネーズと合わせる。

⑤ 胡瓜は太めの千切りにする。

⑥ 焼きのりに8等分した酢飯を平らにのせ、炒り卵・ツナマヨ・
胡瓜・かに風味かまぼこを酢飯からはみ出ないようにのせて
クレープのように(円すい形のように)巻く。

* 時間が経つとのりが湿気るのでなるべく巻きたてを、または
巻きながら食べることをお勧めします。

体調が悪い時のごはん・・・

喉の痛みと咳の時は

・水分補給→乾燥を防ぎタンがだしやすい。(刺激少ない薄味で喉ごしがよく柔らかいもの)

* 避けたい食材→パサつくもの、粉っぽいもの(喉を刺激して咳がでやすくなる)

酸味の強い物(みかん・レモン・フルーツジュース)

鼻水・鼻づまりは

・温かくトロミがある食べ物。(りんごと生姜のくず湯・ねぎの味噌汁)

* 粘膜を強くする食べ物をとることで喉や鼻は丈夫になります。

カロテン(緑黄色野菜) ビタミンC(みかん等の柑橘類)

おう吐・下痢

・激しく吐く時(少しおさまってから水分補給、ぐったりしてたら病院へ)

吐き気が治まってきたら(お粥・豆腐の汁やそうめん汁、卸りんごなど)

* 避けたい食材→かんきつ類やヨーグルトなど酸味のある物。

体調が悪いときの「ごはん」何が大切?

・水分補給 ・食べやす消化のよい食事

・安心できる雰囲気(好きな味付け・食べやすく工夫された体と心が元気になるメニュー)

アイスクリームやゼリー、プリン、果物缶など特別感も必要!!

