

令和7年2月 乳児食献立表

福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかい)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ みそ	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳
3	月	牛乳 牛乳 豆腐のみそ汁 いよかん	牛乳 牛肉 なたと 豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ こんにゃく 白菜 人参 小松菜 しいたけ えのきたけ	砂糖 米 麦		おはぎ
4	火	牛乳 根菜カレーライス ささみとキャベツのサラダ メロン	牛乳 豚肉 豆乳 ささみ	れんこん 玉ねぎ 人参 ブルーン キャベツ きゅうり もやし メロン	じゃがいも さつまいも カレールウ 米 麦 ノンエッグマヨネーズ		ミルクプリン (マスカットゼリー) さくらえびかきもち (ほいくしよのおやつ)
5	水	牛乳 ブルーベリーパン 豆腐とひじきのつくね とうもろこしのスープ せとか	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ひじき 豆乳	ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参 チンゲン菜 せとか	ブルーベリーパン パン粉 砂糖 片栗粉		グレープジュース
6	木	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 大根のみそ汁 バナナ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	玉ねぎ 人参 生姜 ねぎ 大根 人参 なばな たけのこ バナナ	米 麦 砂糖 じゃがいも	豚肉の生姜焼き 0歳児：1切 1歳児：2切 2歳児：2切	レモンソーダゼリー
7	金	牛乳 食卓ロール すずきのカレー風味揚げ れんこんのスープ りんご	牛乳 すずき 豆腐	生姜 れんこん 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ さやいんげん りんご	食卓ロール 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	りんご 0・1歳児 ：コンポート	カルテツいわしおかし (ほいくしよのおやつ)
8	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
10	月	牛乳 ごはん 鶏肉と大根の煮物 さつまいもきんぴら いよかん	牛乳 鶏肉 はんぺん	大根 人参 糸こんにゃく しいたけ ねぎ 人参 いよかん	米 麦 砂糖 さつまいも ごま 砂糖 ごま油		こつぶじゃがあられ にゅうさんきんいりょう (ほいくしよのおやつ)
12	水	牛乳 さつまいもパン ピープシチュー キャベツのソテー バナナ	牛乳 牛肉 豆乳 ベーコン	人参 玉ねぎ グリンピース トマト ブルーンエキス マッシュルーム 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ	さつまいもパン ハヤシルウ じゃがいも オリーブオイル		ヨーグルト＜鉄分強化＞ (こくさんみかんゼリー)
13	木	牛乳 赤しそごはん 大根のツツ風味煮 ウインナー せとか	牛乳 まぐろサラダ油揚げ 生揚げ ウインナー	赤しそのもと 大根 人参 さやいんげん こんにゃく せとか	米 麦 里芋 砂糖	ウインナー 0歳児：2本 1歳児：3本 2歳児：4本	のりせんべい (ほいくしよのおやつ)
14	金	牛乳 クロワッサン(乳含む) きすの南瓜のフリッター ポトフ みかん	牛乳 きす 卵 ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム さやいんげん みかん	クロワッサン 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも		グレープゼリー
15	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 しいたけ ほうれん草	うどん		パン・牛乳
17	月	牛乳 チャーハン ニラと卵のスープ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ しいたけ にら 人参 チンゲンサイ しめじ もやし りんご	米 麦 片栗粉	りんご 0・1歳児 ：コンポート	こくさんパンゼリー
18	火	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ しゅうまい メロン	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 しゅうまい	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ メロン	米 麦 じゃがいも 片栗粉	しゅうまい 0歳児：1個 1歳児：2個 2歳児：2個	レモンケーキ (オレンジゼリー)
19	水	牛乳 ミニロール(1/2) ミートス/バグッティ コンソメスープ デコボン	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ブルーンエキス トマト とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ デコボン	ミニロール スパゲティ ハヤシルウ 砂糖		サラダせんべい＜減塩＞ (ほいくしよのおやつ) にゅうさんきんいりょう (鉄分、葉酸強化)マスカット味 (ほいくしよのおやつ)
20	木	牛乳 ごはん さわらの香味焼き はりはり鍋 バナナ	牛乳 さくら 焼き豆腐	ねぎ 白菜 人参 しいたけ 水菜 こんにゃく バナナ	米 麦 ごま		かぼちゃまんじゅう
21	金	牛乳 キャロットロール ささみの湯揚げ ハムと野菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ささみ 青のり 卵 ハム	生姜 玉ねぎ 人参 さやいんげん しめじ もも みかん	キャロットロール 小麦粉 油 マロニー りんごジュース カクテルゼリー		スイートコーンおかし (ピーチゼリー)
22	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
25	火	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 春雨サラダ はるか	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 錦糸卵 ハム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり 人参 はるか	米 麦 片栗粉 ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ ごま		フルーツ寒天
26	水	牛乳 さつま芋ごはん 切り干し大根の炒り煮 ミートボール メロン	牛乳 鶏肉 油揚げ ミートボール	切干大根 人参 さやいんげん ピーマン 玉ねぎ メロン	米 麦 さつまいも 砂糖 里芋 砂糖 片栗粉	ミートボール 0歳児：3個 1歳児：3個 2歳児：3個	にしよくせんべい (ほいくしよのおやつ)
27	木	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	白菜 人参 ねぎ えのきたけ バナナ	米 麦 砂糖	鶏肉の照り焼き 0歳児：1切 1歳児：2切 2歳児：2切	ヨーグルトクレープ ＜乳脂不使用＞ (アセロラゼリー)
28	金	牛乳 食パン かじきのトマトソースがけ ブロッコリーのスープ せとか	牛乳 かじき 鶏肉	トマト 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム グリンピース せとか	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも		誕生日会 りんごゼリー

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。
※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。
秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て味噌を仕込みます。
味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度などさまざまな要素で味が違ってきます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんばく源でした。体温を上昇させてくれるたんばく質、朝ごはんの味噌汁はとも適したものです。



おススメレシピ★ピープシチュー★

乳児＜6人分＞大人2人 こども2人分

牛肉	70g	ハヤシルウ	30g
じゃがいも	180g	ウスターソース	8g
玉ねぎ	180g	ケチャップ	5g
人参	30g	ブルーンエキス	12g
マッシュルーム	20g	豆乳	25g
グリンピース	18g	水	980g
トマト	12g		

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③油をひき(分量外)、牛肉を炒め、水を入れ、野菜を煮込む。
- ④野菜が柔らかくなってきたら、調味料をいれて、煮込んで、出来上がり♪



保育所のおやつ

やさいせんべい いわしせんべい
さつまいもせんべい わかめせんべい
はいがクッキー あまからせんべい
ひとくちせんべい おほしさませんべい

スティックビスケット サラダうすき
ひとくちあげせんべい にしょくクッキー
あまからせんべい ココアクッキー
ココナッツサブレ みそせんべい
とうにゅうラスク じゃがいもおかし