

2月 乳児給食献立表



令和7年度
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
2	月	牛乳 赤しそごはん 大根のツツ風味煮 ウインナー メロン	牛乳 ツツ油揚げ 生揚げ ウインナー メロン	赤しそのもと 大根 人蔘 さやいんげん こんにゃく	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	おはぎ
3	火	牛乳 ごはん 大豆の五目煮 花枝のみそ汁 バナナ	牛乳 大豆 鶏肉 竹輪 昆布 みそ 豆腐 わかめ	人蔘 ごぼう しいたけ こんにゃく 人蔘 なばな かつ バナナ	米 麦 砂糖 長芋 花枝	豆まき	かぼちゃポーロ
4	水	牛乳 さつまいものカレーライス ささみとキャベツのサラダ いよかん	牛乳 豚肉 豆乳	玉ねぎ 人蔘 ブルーン キャベツ きゅうり もやし いよかん	じゃがいも さつまいも カレーウ 米 麦 ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃまんじゅう (プリン・乳卵不使用)
5	木	牛乳 豆乳 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 牛肉 なたと 豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ 人蔘 ねぎ こんにゃく 白菜 人蔘 小松菜 ししいたけ えのきだけ りんご	砂糖 米 麦	りんご 0・1歳児 ：コンポート	さくらえびかきもち (さつまチップ)
6	金	牛乳 ミニロール ひらめのフリッター ポトフ みかん	牛乳 ひらめ 卵 ベーコン	玉ねぎ 人蔘 マッシュルーム さやいんげん みかん	ミニロール 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも	ひらめのフリッター 0歳児：2切 1歳児：2切 3歳児：2切	グレープジュース (ピーチゼリー)
7	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉	人蔘 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
9	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 人蔘 こんにゃく ししいたけ ねぎ 人蔘 さやいんげん いよかん	米 麦 砂糖 さつまいも ごま 砂糖 ごま油		カルデツいしおかし (こめこのロールクッキー かぼちゃ味)
10	火	牛乳 食パン 豆腐とひじきのつくね とうもろこしのスープ バナナ	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 人蔘 チンゲンサイ バナナ	食パン パン粉 砂糖 片栗粉		れんにゅういちごパン (こめこのまあるいばんとりんごジャム) かんきつミックスジュース
12	木	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 大根のみそ汁 せとか	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐	玉ねぎ 人蔘 生姜 ねぎ 大根 人蔘 なばな せとか	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	こつぶじゃがあら のむヨーグルト (ほいくしよのおちゃ)
13	金	牛乳 さつまいもパン 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 人蔘 玉ねぎ ししいたけ ねぎ さやいんげん りんご	さつまいもパン 片栗粉 小麦粉 油	りんご 0・1歳児 ：コンポート	レモンソーダゼリー
14	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人蔘 ししいたけ ほうれんそう	うどん		パン・牛乳
16	月	牛乳 ピピンパ にらとわかめのスープ デコボン	牛乳 豚肉 錦糸卵 みそ わかめ 豆腐	人蔘 もやし 小松菜 にら だけのこ ししいたけ 人蔘 デコボン	砂糖 ごま油 米 麦 ごま油		なしのゼリー
17	火	牛乳 ごはん さわらの香味揚げ はりはり鍋 バナナ	牛乳 さわら 鶏肉 焼き豆腐	ねぎ 白菜 人蔘 ししいたけ 水菜 こんにゃく バナナ	米 麦 ごま		レモンケーキ (オレンジゼリー)
18	水	牛乳 レーズンパン (1/2) ミートスパゲッティ コンスープ せとか	牛乳 レーズンパン (1/2) 豚肉	人蔘 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ブルンエキス トマト とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人蔘 ねぎ せとか	レーズンパン スパゲッティ ハヤシルウ 砂糖		スウィーティーゼリー
19	木	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 豚肉 ぼたてエキス	玉ねぎ 人蔘 ししいたけ ねぎ 生姜 メロン	米 麦 じゃがいも 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油 砂糖	しゅうまい 0歳児：1個 1歳児：2個 2歳児：2個	こくとうしろせんべい (うずやせんべい) にゅうさんきんりょうやぶるぎビタモン (はいしよのおちゃ)
20	金	牛乳 キャロットロール ささみの磯辺揚げ 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 人蔘 さやいんげん しめじ もち みかん	キャロットロール 小麦粉 油 でんぶん種 りんごジュース カクテルゼリー	ささみの磯辺揚げ 0歳児：1切 1歳児：2切 2歳児：2切	うさぎまんじゅう (いしやきいもふうわがし)
21	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉	人蔘 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
24	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 錦糸卵 ハム	玉ねぎ 人蔘 チンゲンサイ ねぎ だけのこ ししいたけ きゅうり 人蔘 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		あんぱん (こめこのまあるいばんと いれんご)
25	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 人蔘 さやいんげん ピーマン 玉ねぎ	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	ぶどうヨーグルト (ぶどうゼリー)
26	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 わかめ みそ	白菜 人蔘 ねぎ えのきだけ 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	つぶせんべい (じゃがいもおかし)
27	金	牛乳 米粉ロール (乳含む) 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 人蔘 玉ねぎ 玉ねぎ 人蔘 ブロッコリー マッシュルーム グリーンピース せとか	米粉ロール (乳含む) 砂糖 小麦粉 じゃがいも	誕生日会	りんごゼリー
28	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	人蔘 ほうれんそう ねぎ ししいたけ	うどん		パン・牛乳

※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麹と混ぜ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ても適したものです。



2月の おススメ レシピ

乳児<6人分>大人2人 こども2人分

- ・鶏ひき肉 130g
- ・焼き豆腐 70g
- ・たまねぎ 35g
- ・ねぎ 7g
- ・ひじき 1g
- ・パン粉 12g
- ・無調整豆乳 9g
- ・塩 0.4g
- たれ
- ・だし汁 90ml
- ・砂糖 4g
- ・醤油 6g
- ・水溶き片栗粉 適量

豆腐とひじきのつくね

下ごしらえ

- ・たまねぎ・ねぎをみじん切りにする。
- ・焼き豆腐は滑らかになるまでつぶす。
- ・ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切る。

- ①ボウルに鶏ひき肉、焼き豆腐、玉ねぎ、ねぎ、ひじき、パン粉、無調整豆乳、塩を入れて、よく混ぜる。
- ②フライパンに油をひき(分量外)、①を手で丸く成形しながら入れる。
- ③焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ④たれの調味料を加えて煮かめる。

午前おやつ・延長おやつ

やさいせんべい
やさいクッキー
さつまいもせんべい
きなこせんべい
はいがクッキー
じゃがいもおかし
あまからせんべい
ひとくちビスケット

