

2月 乳児給食献立表

令和7年度
福祉給食センター

日	■	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	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 大根のツナ風味煮 ワインナー メロン	牛乳 ツナ油漬け 生揚げ ワインナー メロン	赤しそのちと 大根 人参 さやいんげん こんにゃく メロン	米 麦 里芋 砂糖	ワインナー 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 花枝のみぞ汁 バナナ	牛乳 大豆 鶏肉 竹輪 麦布 みそ 豆腐 わかめ	人参 ごぼう しいたけ こんにゃく 人参 なはな かぶ バナナ	米 麦 砂糖 長芋 花枝	豆まき	かぼちゃポーク
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 いよがん	牛乳 豚肉 豆乳 ささみ	玉ねぎ 人参 ブルーン キャベツ キュウリ もやし いよがん	じゃがいも さつまいち カレルウ 米 麦 ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃんじゅう (プリン×乳糖不使用)
5	木	牛乳 牛丼 豆腐のみぞ汁 りんご	牛乳 牛肉 なると 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 えのきだけ りんご	砂糖 米 麦	りんご 0・1歳児 : コンポート	さらえひかきもち (さつまチップ) グレープジュース
6	金	牛乳 ミニロール ひらめのフリッター ボトフ みかん	牛乳 牛丼 玉ねぎ 人参 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	いちごクレープ×乳糖不使用 (ピーチゼリー)
7	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉	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
9	月	牛乳 ごはん 鶏肉と大根の煮物 いよがん	牛乳 鶏肉 はんぺん さつまいもさきんがら	玉ねぎ 人参 こんにゃく しいたけ ねぎ 人参 さやいんげん いよがん	米 麦 砂糖 さつまいも ごま 砂糖 ごま油		カルテツいわおかき (こめこのロールクッキー かぼちゃん味)
10	火	牛乳 食パン 豆腐とひじきのつくね とうもうこしのスープ バナナ	牛乳 掲載 鶏肉 烹き豆腐 ひじき 豆乳 ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもうこし 人参 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 (こめこのあまいぱんとりんごジャム) 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 大根のみぞ汁 せとか	牛乳 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 ねぎ 大根 人参 なはな 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	こつじゅがあられ のむヨーグルト (ほいくしょのおちや)
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 れんこん 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	人参 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 デコポン	牛乳 豚肉 錦糸卵 みそ わかめ 豆腐	人参 もやし 小松菜 にら だけのこ しいたけ 人参 デコポン	砂糖 ごま油 米 麦 ごま油		なしのゼリー
17	火	牛乳 ごはん さわらの香味焼き はりはり鍋	牛乳 さわら ねぎ 白菜 人参 しいたけ 水菜 こんにゃく バナナ		米 麦 ごま 白菜 人参 しいたけ 水菜 こんにゃく バナナ		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 ゴーフースープ せとか	牛乳 豚肉 人參 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ブルーンエキス トマト とうもうこし 白菜 玉ねぎ 人参 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 高野豆腐 脚 豚肉 ほたてエキス		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	こくとうしごんべい (うすやきせんべい) にゅうさんせんりょうマーブルタタン (ほいくしょのちや)
20	金	牛乳 キャロットロール ささみの醤油漬け ハムと野菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ささみ 青のり 脚 ハム メロン		キャロットロール 小麦粉 油 でんぶん麩 でんぶん麩 りんごゼリー カクテルゼリー	ささみの醤油漬け 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
24	火	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 はるか	牛乳 豚肉 生揚げ 春雨サラダ ハム	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり 人参	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 (こめこのあまいぱんと いちごジャム)
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 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	切干大根 人参 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	ふどうヨーグルト (ふどうゼリー)
26	木	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のみぞ汁 バナナ	牛乳 ごはん 鶏肉 白菜のみぞ汁 油揚げ わかめ みそ		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 (じゃがいもおかき)
27	金	牛乳 米粉ロール (乳含む) かじきのトマトソースかけ プロッコリーのスープ せとか	牛乳 かじき トマト 人参 玉ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 人参 プロッコリー 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	人参 ほうれんそう ねぎ 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できます。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ますから、貴重なたんぱく源でした。体温を上昇させてくれたたんぱく質、朝ごはんの味噌汁はとても適したものでした。

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

豆腐とひじきのつくね

下ごしらえ

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

- 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らめる。

午前おやつ・延長おやつ

やさくせんべい
やさしくッキー
さつまいもせんべい
きなこせんべい
はいがくッキー
じゃがいもおかき
あまからせんべい
ひくらビスケット

