

2025年度

2月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 月	中華丼 ポテトサラダ スープ みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／菜の花&紅花油	豚小間肉／絹ごし豆腐／牛乳／鶏ひき肉／押し豆腐	キャベツ／玉葱／にんじん／チンゲンサイ／きくらげ／きゅうり／もやし／小松菜／みかん／にんにく／しょうが	牛乳 ナゲット	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.0 g
3 17 火	スパゲティミートソース チーズサラダ スープ バナナ	スパゲティ／菜の花&紅花油／薄力粉／バター／オリーブ油／精白米	豚ひき肉／チーズ／生わかめ／油揚げ／ツナ缶／焼きのり	にんにく／にんじん／玉葱／ホールトマト缶／パセリ／キャベツ／きゅうり／大根／バナナ	3日 ほうじ茶 恵方巻	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 2.1 g
					17日 ほうじ茶 ツナおにぎり	脂 質 20.9 g 食塩相当 2.1 g
4 25 水	ごはん いり豆腐 磯辺和え 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／食パン	絞豆腐／豚小間肉／きざみのり／煮干しだし／牛乳／チーズ	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／ほうれんそう／えのきたけ／キャベツ／にら／大根／キウイフルーツ	牛乳 チーズトースト	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.2 g
5 19 木	ごはん 鮭の南部焼 切干大根煮 豚汁 みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／白ごま(いり)／黒ごま(いり)／三温糖／じゃがいも	鮭／油揚げ／煮干しだし／豚小間肉／絹ごし豆腐／牛乳／青のり	切干し大根／にんじん／いんげん／大根／玉葱／みかん	牛乳 ポテトフライ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.5 g
6 20 金	ロールパン もやしのツナ和え クリームシチュー ポイルウインナー バナナ	ロールパン／三温糖／菜の花&紅花油／じゃがいも／ソフトタイプマーガリン／薄力粉／ホールコーン缶／精白米／おおむぎ(押麦)	ツナ缶／ウインナー／鶏もも肉／牛乳／スキムミルク	もやし／水菜／にんじん／玉葱／パセリ／バナナ	ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.4 g
7 21 土	煮込みうどん コーンサラダ チーズ バナナ	干しうどん(乾)／オリーブ油／ホールコーン缶／菓子パン	豚小間肉／チーズ／牛乳	にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.6 g 食塩相当 2.5 g
9 月	ごはん 肉巻き(いんげん) きんぴられんこん 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／板こんにやく／菜の花&紅花油／三温糖／白ごま(いり)	豚ロース(脂身付き)／煮干しだし／絹ごし豆腐／油揚げ／ヨーグルト	いんげん／れんこん／にんじん／えのきたけ／バナナ／みかん缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.4 g
10 24 火	ジャムサンド コーンフレークチキン フレンチサラダ スープ バナナ	食パン／いちごジャム(低糖度)／コーンフレーク／パン粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／ホールコーン缶／精白米／三温糖	鶏もも肉／鶏ひき肉	キャベツ／きゅうり／大根／長葱／えのきたけ／バナナ	ほうじ茶 そばろおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.1 g
12 26 木	キーマカレー 大根サラダ スープ みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／オリーブ油／三温糖／麩	豚ひき肉／生わかめ／絹ごし豆腐／牛乳	玉葱／ピーマン／にんじん／にんにく／大根／きゅうり／キャベツ／みかん	牛乳 麩ラスク	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 27.6 g 食塩相当 2.2 g
13 27 金	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のコーンソテー 味噌汁 いちご	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／さつまいも／三温糖／黒ごま(いり)	絞豆腐／豚ひき肉／ベーコン／煮干しだし／油揚げ／牛乳	玉葱／ほうれんそう／キャベツ／小松菜／なめこ／いちご	牛乳 大学芋	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 1.7 g
14 28 土	きつねうどん ツナサラダ バナナ	うどん(ゆで)／三温糖／オリーブ油／コーンフレーク	油揚げ／鶏もも肉／まぐろ缶詰(油漬フルーグイト)／牛乳	ほうれんそう／長葱／にんじん／大根／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.5 g
18 水 誕生会	ごはん まぐろカツ きゃべつのおかか和え 味噌汁 いちご	精白米／おおむぎ(押麦)／薄力粉／パン粉／菜の花&紅花油／三温糖／ぎょうざの皮	かじき／花かつお／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	ほうれんそう／にんじん／キャベツ／小松菜／えのきたけ／いちご／りんご／バナナ	牛乳 アップルパイ ココアバナナパイ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.5 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組は午前中に牛乳を飲みます。

2025年度

2月離乳食予定献立表

ともしび保育園

日 (曜日)		7～9カ月頃 (中期)		10～13カ月頃 (後期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料
2 16 (月)	午 前 食	おかゆ そばろ煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 青のり 豆腐 小松菜 もやし	軟飯 そばろ煮 じゃが芋煮 味噌汁	み か ん 米 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 青のり 豆腐 小松菜 もやし
	午 後 食	にゅうめん 豆腐煮 さつま芋煮	そうめん 人参 大根 しめじ 豆腐 玉葱 さつま芋	にゅうめん 豆腐煮 さつま芋煮	そうめん 人参 大根 しめじ 豆腐 玉葱 さつま芋
3 17 (火)	午 前 食	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮	うどん 大根 わかめ 人参 鶏ささみ 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮	バ ナ ナ うどん 大根 わかめ 人参 鶏ささみ 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり
	午 後 食	おかゆ 白身魚煮 大根煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 大根 きゅうり きゃべつ 長葱 しめじ	軟飯 白身魚煮 大根煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 大根 きゅうり きゃべつ 長葱 しめじ
4 25 (水)	午 前 食	おかゆ 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 ほうれん草 きゃべつ ニラ えのき 大根	軟飯 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁	バ ナ ナ 米 豆腐 玉葱 ほうれん草 きゃべつ ニラ えのき 大根
	午 後 食	パンがゆ 麴の含め煮 ピーマン煮 スープ	パン ミルク (ほほえみ) 麴 玉葱 黄ピーマン 人参 玉ねぎ 水菜 ほうれん草	パン 麴の含め煮 ピーマン煮 スープ	バ ナ ナ パン 麴 玉葱 黄ピーマン 人参 玉ねぎ 水菜 ほうれん草
5 19 (木)	午 前 食	おかゆ 白身魚煮 いんげん煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 いんげん 人参 大根 玉葱 豆腐	軟飯 白身魚煮 いんげん煮 味噌汁	み か ん 米 白身魚 玉葱 いんげん 人参 大根 玉葱 豆腐
	午 後 食	煮込みうどん ささみ煮 水菜煮	うどん ほうれん草 椎茸 人参 鶏ささみ 玉葱 椎茸 水菜 もやし	煮込みうどん ささみ煮 水菜煮	う ど ん うどん ほうれん草 椎茸 人参 鶏ささみ 玉葱 椎茸 水菜 もやし
6 20 (金)	午 前 食	パンがゆ ミルクシチュー もやし煮	パン ミルク (ほほえみ) ミルク (ほほえみ) 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 もやし 水菜	パン ミルクシチュー もやし煮	バ ナ ナ パン ミルク (ほほえみ) 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 もやし 水菜
	午 後 食	おかゆ 豆腐煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 じゃが芋 グリンピース きゃべつ わかめ 万能葱	軟飯 豆腐煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 じゃが芋 グリンピース きゃべつ わかめ 万能葱
7 21 (土)	午 前 食	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮	うどん 人参 大根 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮	バ ナ ナ うどん 人参 大根 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり
	午 後 食	雑炊 大根煮	米 長葱 しめじ 人参 大根 ほうれん草	雑炊 大根煮	米 長葱 しめじ 人参 大根 ほうれん草
18 (水)	午 前 食	おかゆ 白身魚煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 ほうれん草 人参 豆腐 小松菜 えのき	軟飯 白身魚煮 ほうれん草煮 味噌汁	い ち ご 米 白身魚 玉葱 ほうれん草 人参 豆腐 小松菜 えのき
	午 後 食	にゅうめん 麴の含め煮 ブロッコリー煮	そうめん 人参 もやし わかめ 麴 玉葱 ブロッコリー きゃべつ	にゅうめん 麴の含め煮 ブロッコリー煮	そうめん 人参 もやし わかめ 麴 玉葱 ブロッコリー きゃべつ

日 (曜日)		7～9カ月頃 (中期)			10～13カ月頃 (後期)		
		献立名	主な材料	献立名		主な材料	
9 (月)	午 前 食	おかゆ そばろ煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 いんげん 豆腐 えのき	軟飯 そばろ煮 人参煮 味噌汁	パ ナ ナ	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 いんげん 豆腐 えのき	
	午 後 食	煮込みうどん 麩の含め煮 きやべつ煮	うどん もやし しめじ 長葱 麩 玉葱 きやべつ きゅうり	煮込みうどん 麩の含め煮 きやべつ煮		うどん もやし しめじ 長葱 麩 玉葱 きやべつ きゅうり	
10 24 (火)	午 前 食	パンがゆ 白身魚煮 大根煮 味噌汁	パン ミルク (ほほえみ) 白身魚 玉葱 大根 きゅうり 長葱 えのき きやべつ	パン 白身魚煮 大根煮 味噌汁	パ ナ ナ	パン 白身魚 玉葱 大根 きゅうり 長葱 えのき きやべつ	
	午 後 食	おかゆ 鶏団子煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 きやべつ ニラ えのき 大根	軟飯 鶏団子煮 人参煮 味噌汁		米 鶏ひき肉 玉葱 人参 きやべつ ニラ えのき 大根	
12 26 (木)	午 前 食	おかゆ 肉じゃが 大根煮 味噌汁	米 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 大根 きゅうり きやべつ わかめ 豆腐	軟飯 カレー風肉じゃが 大根煮 味噌汁	み か ん	米 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 大根 きゅうり きやべつ わかめ 豆腐	
	午 後 食	にゅうめん 三色煮 小松菜煮	そうめん 大根 人参 万能葱 麩 玉葱 椎茸 小松菜 きやべつ	にゅうめん 三色煮 小松菜煮		そうめん 大根 人参 万能葱 麩 玉葱 椎茸 小松菜 きやべつ	
13 27 (金)	午 前 食	おかゆ 煮込みハンバーグ きやべつ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 きやべつ ほうれん草 小松菜 なめこ	軟飯 煮込みハンバーグ きやべつ煮 味噌汁	い ち ご	米 鶏ひき肉 玉葱 きやべつ ほうれん草 小松菜 なめこ	
	午 後 食	煮込みうどん 白身魚煮 さつま芋煮	うどん もやし しめじ 人参 白身魚 玉葱 さつま芋	煮込みうどん 白身魚煮 さつま芋煮		うどん もやし しめじ 人参 白身魚 玉葱 さつま芋	
14 28 (土)	午 前 食	煮込みうどん ささみ煮 きやべつ煮	うどん 人参 長葱 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 きやべつ きゅうり	煮込みうどん ささみ煮 きやべつ煮	パ ナ ナ	うどん 人参 長葱 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 きやべつ きゅうり	
	午 後 食	雑炊 大根煮	米 人参 きやべつ ほうれん草 大根 きゅうり	雑炊 大根煮		米 人参 きやべつ ほうれん草 大根 きゅうり	

*都合により献立を変更する場合があります。