令和 7年度　2月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・２歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。１・2歳児は約８０％の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
2	月	★焼き鳥丼（米・鶏肉・長葱・海苔）　〇オレンジ 〇すまし汁（麩・水菜） 〇卯の花炒り（おから・人参・椎茸・油揚げ） 〇白菜のさっぱり和え（白菜・きゅうり・コーン）	牛乳 高菜おやき （小麦粉・高菜・豚挽肉）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal たんぱく質 23.7 g 脂　質 15.8 g 食塩相当 1.7 g
3 節分	火	園おにのキーマカレー（米・豚挽肉・トマト缶・大豆・人参・玉葱・甘納豆・カレールウ・パプリカ） 園コンソメスープ（小松菜・コーン） 園ジャーマンポテト（じゃがいも・エリンギ・パプリカ・ウインナー・パセリ） 園バナナ	牛乳 節分クッキー （小麦粉・おから・スキムミルク・コーンフレーク・レーズン・牛乳）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 629 kcal たんぱく質 20.0 g 脂　質 20.0 g 食塩相当 1.5 g
4	水	〇ごはん　〇ハリハリ漬け（切干大根・水菜・人参・昆布） 〇味噌汁（かぼちゃ・長葱）　〇みかん 〇豚のりんごソース焼き（豚肉・りんご・玉葱） 〇高野豆腐の煮物（高野豆腐・しめじ・グリンピース）	牛乳 黒糖まんじゅう （小麦粉・災害用ようかん・黒糖）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal たんぱく質 24.2 g 脂　質 14.8 g 食塩相当 1.4 g
5	木	〇ごはん　〇ごぼうサラダ（ごぼう・人参・ひじき・小松菜・マヨドレ） 〇味噌汁（わかめ・もやし）　〇りんご 〇ホッケのなめ茸みぞれがけ（ホッケ・大根・なめ茸） 〇春雨ソテー（春雨・人参・ピーマン・ごま）	牛乳 メープルスコーン （小麦粉・スキムミルク・メープルシロップ・豆乳）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 21.8 g 食塩相当 1.7 g
6	金	〇ごはん　〇酢の物（かぶ・わかめ・もやし） 〇味噌汁（豆腐・なめこ）　〇オレンジ 〇鶏の抹茶揚げ焼き（鶏肉・抹茶） 〇根菜金平（れんこん・大根・人参・ごま） 抹茶の日	牛乳 抹茶とさつま芋の蒸しパン （小麦粉・抹茶・さつまいも・スキムミルク・牛乳）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal たんぱく質 21.7 g 脂　質 14.4 g 食塩相当 1.4 g
7	土	〇中華丼（米・豚肉・白菜・人参・きくらげ）　〇バナナ 〇青菜スープ（小松菜・コーン） 〇もやしサラダ（もやし・人参・ツナ） 〇チーズ	牛乳 チーズマフィン （小麦粉・牛乳・チーズ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 23.5 g 食塩相当 1.2 g
9	月	★ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・きくらげ・豆乳） 〇筑前煮（災害用筑前煮） 〇バナナ	お茶 ★おひさまごはん （米・鶏挽肉・たくあん・人参）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 11.6 g 食塩相当 0.8 g
10	火	〇ごはん　〇りんご 〇すまし汁（豆腐・わかめ） 〇魚のちゃんちゃん焼き（マス・キャベツ・玉葱・えのき） 〇小松菜のお浸し（小松菜・もやし・人参・おかか）	牛乳 マーブーカオ （小麦粉・卵・牛乳・レーズン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 18.1 g 食塩相当 1.5 g
12	木	〇ごはん　〇大豆ごまマヨサラダ 〇味噌汁（えのき・水菜）　（大豆・人参・コーン・ひじき・練りごま・マヨドレ） 〇落とし焼き（鶏レバー・鶏挽肉・玉葱・人参・長葱） 〇さつま揚げの煮物（さつま揚げ・玉葱）　〇オレンジ	牛乳 青のりいももち （じゃがいも・青のり・コーン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 17.3 g 食塩相当 1.7 g
13	金	〇カレーライス（米・豚肉・人参・玉葱・さつまいも・しめじ・カレールウ・豆乳） 〇春雨スープ（春雨・チンゲン菜） 〇ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ） 〇バナナ	牛乳 人参チーズマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・人参・チーズ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal たんぱく質 21.2 g 脂　質 22.0 g 食塩相当 1.6 g
14	土	〇五目うどん（うどん・豚肉・白菜・長葱・椎茸・人参） 〇高野豆腐の中華煮（高野豆腐・里芋・グリンピース） 〇バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ （小麦粉・牛乳・ジャム）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 13.0 g 食塩相当 1.2 g
16	月	〇肉味噌スパゲッティ（スパゲッティ・豚挽肉・人参・しめじ・長葱） 〇かぼちゃスープ（災害用かぼちゃスープ） 〇キャベツとささみサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ・ささみ） 〇バナナ 寒天の日	牛乳 あんみつ （寒天・みかん・バナナ・災害用ようかん・黒糖・豆乳・きな粉）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 24.1 g 脂　質 14.9 g 食塩相当 2.4 g
17 誕生会	火	★たれ漬けからあげ丼（米・鶏肉・キャベツ・ごま） ♡豚汁（豚肉・玉葱・人参・ごぼう・大根・豆腐・万能ねぎ） ★春雨サラダ（春雨・人参・小松菜・きくらげ・コーン） ♡みかん	牛乳 ★スペシャル桃シュガートースト （食パン・スキムミルク・バター・白桃缶・黄桃缶・生クリーム・粉糖・抹茶）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 24.6 g 食塩相当 1.6 g
18	水	〇ごはん　〇ひじきのサラダ（ひじき・人参・水菜） 〇味噌汁（白菜・麩）　〇りんご 〇ブリの照り焼き（ブリ） 〇がんもの煮物（がんも・玉葱・グリンピース）	牛乳 ベーコンポテトパイ （餃子の皮・じゃがいも・豚ベーコン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal たんぱく質 24.1 g 脂　質 23.2 g 食塩相当 1.6 g
19	木	〇ごはん　〇ほうれん草の納豆和え（ほうれん草・パプリカ・きゅうり・納豆） 〇味噌汁（椎茸・人参）　〇オレンジ 〇鶏肉の柚子塩焼き（鶏肉・柚子） 〇さつまいもの甘煮（さつまいも）	お茶 ★やみつきおにぎり （米・天かす・青のり・黒米）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 17.6 g 脂　質 7.4 g 食塩相当 1.0 g

20	金	○ごはん ○味噌汁（油揚げ・かんぴょう） ○豚のごまソース焼き（豚肉・練りごま） ○ほうれん草と煮干しの煮物（ほうれん草・しめじ・人参・煮干し） ○れんこんの甘酢和え（れんこん・人参・きゅうり・かまぼこ） ○みかん	牛乳 シナモンロール （小麦粉・ヨーグルト・牛乳・レーズン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 16.7 g 食塩相当 1.5 g	
21	土	○豚丼（米・豚肉・人参・玉葱） ○中華スープ（チンゲン菜・コーン） ○青菜サラダ（小松菜・もやし） ○バナナ	牛乳 ココア蒸しパン （小麦粉・牛乳・ココア）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 16.8 g 脂　質 14.4 g 食塩相当 0.6 g	
24	火	○けんちんうどん（うどん・油揚げ・大根・人参・椎茸・ごぼう・長葱） ○豚と野菜炒め（豚肉・玉葱・キャベツ） ○もやしの和え物（もやし・水菜・人参） ○みかん	お茶 カルシウムおにぎり （米・小松菜・チーズ・かつお節）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451 kcal たんぱく質 15.8 g 脂　質 12.6 g 食塩相当 1.5 g	
25	水	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・なす） ○魚のごま煮（赤魚・ごま） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・椎茸・グリンピース） ○ポテトサラダ（じゃがいも・きゅうり・コーン・マヨドレ） ○りんご	牛乳 フルーツカクテル （みかん缶・桃缶・バナナ・りんご缶）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 13.3 g 食塩相当 1.6 g	
26	木	○クリームライス（米・鶏肉・玉葱・人参・じゃがいも・コーン・豆乳） ○水菜スープ（水菜・玉葱） ○ほうれん草のソテー（ほうれん草・人参・エリンギ） ○白菜の柚子和え（白菜・もやし・柚子） ○オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ （小麦粉・豆腐）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 18.4 g 食塩相当 0.8 g	
27	金	○ごはん ○味噌汁（えのき・わかめ） ○豚レバーのカレーソース（豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・カレー粉） ○かぶの塩昆布和え（かぶ・小松菜・パプリカ・塩昆布） ○りんご	牛乳 餃子ドッグ （小麦粉・豚挽肉・春雨・キャベツ・ニラ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 20.8 g 脂　質 16.0 g 食塩相当 1.2 g	
28	土	○酸辣湯うどん（うどん・豚肉・白菜・人参・玉葱） ○ツナサラダ（ツナ・キャベツ・コーン・きゅうり・マヨドレ） ○チーズ ○バナナ	お茶 ゆかりおかかおにぎり （米・ゆかり・おかか）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal たんぱく質 18.2 g 脂　質 16.7 g 食塩相当 1.6 g	

※都合により、メニュー・材料等を変更する場合があります。

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

白菜

★はくじらぐみのリクエストです！！

白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産で、
東洋を代表する野菜のひとつです。日本では、日清・日露戦争で出兵した兵士が、
種を持ち帰ったことで本格的に栽培されるようになりました。

白菜の栄養

水分が多く、低カロリーな野菜です。比較的多く含まれるのがカリウムとビタミンC。
カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の予防や、老廃物の排出を
促進する働きがあります。ビタミンCは、免疫力を向上させるので
風邪の予防にも効果的です。

白菜の選び方

巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあるもの、外側の葉がいきいきとして、
色が濃いものを選びましょう。カットされたものは、切り口がみずみずしく、
断面が盛り上がっていないものの方が新鮮です。

白菜の保存方法

夏場以外は、丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で保存することで
２～３週間ほど保存できます。
カットしたものはラップに包んで野菜室で保存しましょう。

★　たれ漬け唐揚げ　★

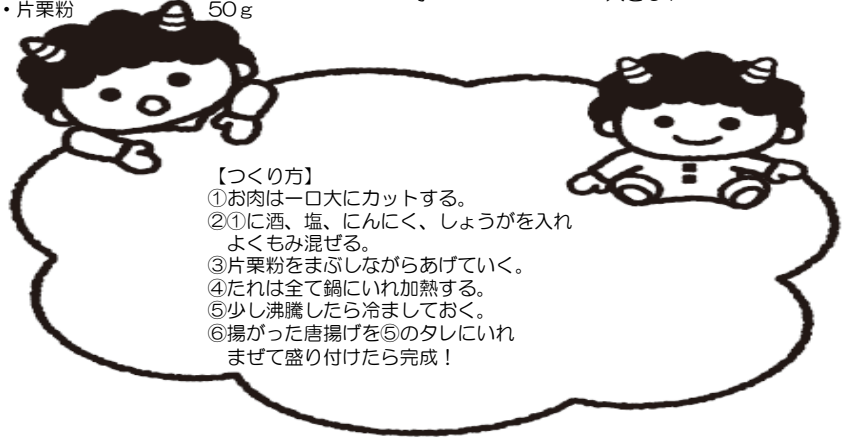
（子供5人分）

（材料）

・鶏もも肉	200ｇ
・酒	5ml
・塩	少々
・おろしにんにく	１ｃｍ位
・おろししょうが	１ｃｍ位
・片栗粉	50ｇ

（たれ）

・ごま油	小さじ1
・醤油	小さじ1.5
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1.5
・ごま	適量
・水	大さじ1



【つくり方】
①お肉は一口大にカットする。
②①に酒、塩、にんにく、しょうがを入れ
　よくもみ混ぜる。
③片栗粉をまぶしながらあげていく。
④たれは全て鍋にいれ加熱する。
⑤少し沸騰したら冷ましておく。
⑥揚がった唐揚げを⑤のタレにいれ
　まぜて盛り付けたら完成！