



2月のこんだて

日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	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		3歳未満児	3歳以上児																	
1	土	和風きのこスパゲティ 切り干し大根のサラダ チンゲン菜とたまごのスープ 果物	スパゲティ オリーブ油 有塩バター いりごま 三温糖 調合油	ベーコン 鶏卵 ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん まいたけ えのきたけ 黄ピーマン くだもの	ハムチーズ トースト 牛乳	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.6 g	560 Kcal 19.8 g 23.4 g																	
3	月	鬼さんライス 鶏肉の照り焼き スナッフえんどう つみれ汁 果物	精白米 調合油 蒸し中華めん 三温糖 じゃがいも 薄力粉	焼き竹輪 ウインナー 若鶏もも つみれ 削り節 大豆水煮缶詰	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ スナッフえんどう くだもの	青のりポテト ビーンズ 牛乳	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.4 g	588 Kcal 21.9 g 20.6 g																	
17	月	三色丼 もやしのハムのサラダ キャベツとしめじの味噌汁 果物	精白米 押麦 三温糖 いりごま ごま油 さつまいも	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム 油揚げ 淡色辛みそ	ほうれんそう ふなしめじ きゅうり にんじん キャベツ くだもの	大学芋 牛乳	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g	581 Kcal 19.0 g 15.7 g																	
4	火	たまごサンドイッチ カリフラワーのカレーソテー ミニトマト 人参ポタージュ 果物	食パン ソフトマーガリン マヨネーズ 調合油 有塩バター 精白米	鶏卵 ベーコン 生クリーム まぐろ油漬缶 ロースハム	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん ミニトマト くだもの	4日 サラダ巻き 麦茶 18日 セルフ巻き 麦茶	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 22.5 g	597 Kcal 19.0 g 24.6 g																	
5	水	ご飯 ひれかつ キャベツのゆかりあえ 麩とえのきの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 ふ ホットケーキミックス	ふたヒレ 鶏卵 淡色辛みそ ホイップクリーム	キャベツ きゅうり しその葉 えのきたけ こねぎ くだもの	ホットケーキ 牛乳 どら焼き 牛乳	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.9 g	571 Kcal 22.5 g 16.3 g																	
19	水	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
6	木	けんちんうどん ツナ入り厚焼き玉子 きゅうりの塩昆布和え 果物	ゆでうどん さといも 三温糖 精白米 いりごま	ふたもも 油揚げ 削り節 まぐろ油漬缶詰(白) 鶏卵	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれんそう みつししこんぶ	梅としらすの おむすび 牛乳	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.6 g	538 Kcal 22.3 g 14.4 g																	
7	金	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 かき卵汁 ミニゼリー	精白米 有塩バター 三温糖 調合油 片栗粉 ゼリー	ぎんざけ 甘みそ 鶏卵 削り節	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん 生しいたけ えのきたけ	かりんとう ドーナツ 牛乳	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.1 g	578 Kcal 20.4 g 17.8 g																	
8	土	親子丼 マカロニサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	若鶏もも 鶏卵 ロースハム 油揚げ 淡色辛みそ	たまねぎ 生しいたけ きざみのり にんじん きゅうり くだもの	蒸しパン 牛乳	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.2 g	562 Kcal 19.9 g 16.4 g																	
10	月	チャーハン 中華サラダ 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 調合油 ごま油 緑豆はるさめ いりごま 三温糖	鶏卵 焼き豚 なると 木綿豆腐 ハルメザンチーズ	長ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり にんじん くだもの	ボンデ ケージョ 牛乳	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.5 g	563 Kcal 21.9 g 18.0 g																	

※材料の都合により、変更することがあります。



日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	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		3歳未満児	3歳以上児
25	火	ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ もやしと玉ねぎのスープ 果物	ロールパン 薄力粉 マカロニ 調合油 有塩バター	若鶏むね ハルメザンチーズ 焼き竹輪 うずら卵水煮 はんぺん ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ きゅうり くだもの	おでん 野菜ジュース	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.5 g	555 Kcal 20.2 g 20.8 g
12	水	ご飯 かじきの甘辛しょうが焼き ブロッコリーサラダ 豚汁 ミニゼリー	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いりごま さといも	めかじき ふたもも 油揚げ 淡色辛みそ	だいこん ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン缶 くだもの	アップル パイ 牛乳	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.8 g	535 Kcal 20.5 g 15.9 g
13	木	味噌ラーメン 豆腐入りいが蒸し ミニトマト 果物	中華めん ごま油 パン粉 片栗粉 もち コッペパン	ふたひき肉 淡色辛みそ 木綿豆腐 鶏卵 ハルメザンチーズ	はくさい たまねぎ にら にんじん コーン缶 くだもの	ガーリック トースト 牛乳	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.4 g	590 Kcal 23.1 g 19.4 g
14	金	ふりかけ玄米ご飯 たららの香り揚げ ほうれん草と竹輪のおかかあえ スティックチーズ しめじと麩のすまし汁 果物	精白米 玄米 薄力粉 調合油 ふ ホットケーキミックス	たら 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 プロセスチーズ 削り節	あおりの ほうれんそう こねぎ にんじん ふなしめじ くだもの	お豆腐 ブラウニー 牛乳	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.7 g	565 Kcal 24.3 g 17.3 g

2月の旬の食材

大根 白菜 ねぎ 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー さといも みかん いよかん いちご たら ぶり



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。今年2月3日が立春となる為、4年ぶりに2月2日が節分となります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

2025年の恵方は…西南西 です。

料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。

左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。

いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	476kcal	517kcal	550kcal	574kcal
たんぱく質	17.8g	21.3g	20.7g	22.3g
脂質	14.8g	19.0g	17.1g	19.7g

