

令和7年 2月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
17月	*あんかけ焼きそば 鶏レバーの甘煮 じゃが芋の青のり和え 中華スープ フルーツ	中華麺 ごま油 三温糖 片栗粉	豚肉 鶏レバー肉 豆腐 ウインナー うずら卵	白菜 人参 にんにく 生姜 じゃが芋 チンゲン菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素 塩 青のり	*バナナ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
4火	ご飯 *魚のタンドリー 野菜炒め 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 オリーブ油	魚 ヨーグルト 豆腐 みそ	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 青ねぎ	酒 塩 ケチャップ カレー粉 塩	しょうまい 牛乳
5水 19	*にゅうめん *りんご天ぷら *ちくわ天ぷら 華風きゅうり フルーツ	そうめん 油 小麦粉 三温糖	鶏肉 ちくわ	人参 白菜 りんご きゅうり	しょうゆ 酒 みりん りんご酢 塩	*ツナチーズトースト 牛乳
6木 20	*ドライカレー シーザーサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー	カレールウ カレー粉 ケチャップ りんご酢 塩	6日 いなり寿司 20日 *アップルパイ 牛乳
7金 21	食パン(いちごジャム・バター) *グラタン さつま芋のフルーツ和え ほうれん草のスープ フルーツ	食パン マカロニ 油 オリーブ油 上白糖	鶏肉 牛乳 チーズ ウインナー	玉ねぎ さつま芋 パイン缶 りんご キウイフルーツ コーン 缶 ほうれん草	ホワイトソース缶 コンソメ 塩	*わらびもち 肝油ドロップ 牛乳
8土 22	ご飯 豚肉と大根の炒め煮 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 油揚げ みそ	大根 生姜 いんげん かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
10月	ご飯 魚の竜田揚げ *マカロニサラダ わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 三温糖	魚 ハム みそ	生姜 きゅうり 人参 わかめ 玉ねぎ じゃが芋	りんご酢 塩 しょうゆ 酒	*焼きそばパン 肝油ドロップ 牛乳
25火	ご飯 煮魚 れんこん金平 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 ごま油	魚 ごま 油揚げ みそ	れんこん 人参 白菜	しょうゆ みりん 酒	*アメリカンドック 牛乳
12水 26	12日 *きつねうどん 26日 *たぬきうどん 揚げワントン ミニトマト フルーツ	うどん 小麦粉 油 三温糖 ワントンの皮 26日 天かす	豚ひき肉 12日 なんと 油揚げ 26日 かまぼこ	大根 人参 じゃが芋 ねぎ 生姜 12日 ほうれん草 26日 わかめ	しょうゆ みりん 酒 ごま油 塩	*フルーツサンド 牛乳
13木 27	*カレーライス 高野豆腐と根菜の煮物 ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 牛乳 高野豆腐	人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 ブロッコリー 福神漬	カレールウ カレー粉 ケチャップ しょうゆ みりん 酒	*ビスケットアイス 牛乳
14金 28	*バターロールパン *ハンバーグ フレンチサラダ コーンクリームスープ フルーツ	バターロールパン 三温糖 パン粉 オリーブ油	豚ひき肉 牛乳 卵 鶏肉 豆腐 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく 生姜 きゅうり コーンクリーム缶	塩 中濃ソース ケチャップ りんご酢 塩 鶏ガラスープの	*焼きおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
1土 15	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 大根サラダ 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	鶏肉 かにかま 高野豆腐 みそ	大根 きゅうり 小松菜 里芋	しょうゆ 酒 りんご酢 塩	お菓子 牛乳

<< ビスケットアイス >> リクエストしてくれた子が多かったメニューです。

材料 (1個分)
マリービスケット 2枚
ホイップクリーム 大さじ1~2
牛乳 適量

- ①ビスケットに牛乳をさっとぐらせる。
- ②1枚のビスケットの上にホイップクリームを大さじ1~2のせる。
- ③ホイップクリームの上にもう1枚のビスケットをのせてサンドする。
- ④冷凍庫に1時間~2時間入れ、クリームが固まったらできあがり。

	目標量	平均値
エネルギー	594kcal	574kcal
たんぱく質	26.6g	24.3g
脂質	21.2g	17.5g

☆節分の日メニュー☆

3月	恵方巻き 鶏肉の照り焼き ブロッコリー ミニトマト いわしのつみれ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏肉 ツナ缶 いわしのすり身 みそ	人参 きゅうり のり ブロッコリー ミニトマト 大根 ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	豆乳リングドーナツ 鬼さんクッキー 肝油ドロップ 牛乳
----	---	---------	----------------------	-------------------------------------	------------	--------------------------------------

☆誕生会メニュー☆

18火	*チャーハン 塩レモン唐揚げ 三色サラダ *春雨スープ フルーツ	精白米 ごま油 油 片栗粉 三温糖 春雨	焼き豚 卵 なんと 鶏肉	ねぎ レモン 生姜 にんにく キャベツ 人参 コーン缶 玉ねぎ	塩 酒 しょうゆ 鶏ガラスープの素 りんご酢	*いちごパフェ 牛乳
-----	--	-------------------------	-----------------	---------------------------------------	------------------------------	---------------

*印は松組さんのリクエストメニューです。