

2025年

2月

給食献立表

くりくま保育園

		給食	材料	りす〜ぞうぐみ おやつ (材料)	ひよこぐみ おやつ (材料)
1	土	15 ごはん 肉豆腐 青のりポテト	精白米 牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 三度豆 ごぼう つきこん 砂糖 醤油 みりん 削り節 じゃが芋 青のり 塩	牛乳 りんご つぶせんべい	ベビースティック 干しブルー
3	月	17 ごはん 鯖の西京焼き 鶏五目	精白米 鯖 白味噌 みりん 鶏肉 大豆 大根 人参 ごぼう 蓮根 干し椎茸 昆布 砂糖 醤油 みりん 削り節	牛乳 焼き芋 (さつまいも) チーズ	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) いちご
4	火	18 ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 長芋の磯和え	精白米 豚肉 厚揚げ もやし 玉葱 人参 青葱 片栗粉 砂糖 塩 味噌 コショウ 菜種油 長芋 焼きのり 醤油	お茶 ヨーグルト 桂川	りんご蒸しパン (りんご 上新粉 重曹 酢) 干しブルー
5	水	19 ごはん ポトフ 春菊のナムル	精白米 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 かぶ かぶの葉 セロリ 塩 醤油 コショウ 削り節 春菊 もやし 白菜 砂糖 塩 醤油 ごま油	牛乳 抹茶米粉蒸しパン (米粉 BP 砂糖 豆乳 太白胡麻油 米酢 抹茶) かみかみ昆布 (昆布 砂糖 醤油)	青菜おにぎり (白米 青菜 塩) 季節のみかん
6	木	20 ごはん 筑前煮 なばなのお浸し 肉うどん	精白米 鶏肉 大根 人参 干し椎茸 ごぼう 蓮根 こんにゃく 砂糖 醤油 みりん 削り節 なばな しめじ 油揚げ 醤油 削り節 うどん 牛肉 しめじ 人参 白葱 小松菜 大根 砂糖 醤油 みりん 削り節	牛乳 芋かりんとう 季節のみかん	かぼちゃ団子 (かぼちゃ 上新粉) むらさき芋せんべい
7	金	21 さつまいものレモン煮	さつまいも 砂糖 レモン	お茶 ゆかりおにぎり (白米 焼きのり ゆかり 塩)	長芋のおやき (長芋 キャベツ 塩 片栗粉 菜種油)
8	土	22 ごはん 豚肉と白菜の重ね蒸し ごぼうのじゃこ煮	精白米 豚肉 白菜 えのき 生椎茸 土生姜 醤油 みりん ごぼう ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 みりん	牛乳 きらず揚げ 干しブルー	りんご 蒸し芋 (さつまいも) 干しブルー
10	月	23 ごはん かみなり揚げ 野菜の炊き合わせ	精白米 鶏ひき肉 豆腐 干し椎茸 玉葱 青葱 卵 片栗粉 塩 コショウ 醤油 菜種油 かぼちゃ 玉葱 人参 三度豆 厚揚げ 砂糖 醤油 みりん 削り節	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ 砂糖 塩 きな粉) ミニゼリー	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご寒天 (りんご 寒天)
	火	24 ごはん 鱈の甘酢あんかけ きんぴらごぼう	精白米 鱈 えのき 生椎茸 玉ねぎ 片栗粉 米酢 砂糖 醤油 塩 削り節 ごぼう 蓮根 人参 三度豆 砂糖 醤油 みりん 菜種油	牛乳 さつまいもチップ (さつまいも 塩 菜種油) いちご	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) いちご
12	水	25 ごはん 牛肉ときのこのオープン焼き さつまいもの白和え	精白米 牛肉 玉葱 エリンギ えのき しめじ にんにく 塩 醤油 コショウ 菜種油 さつまいも 豆腐 小松菜 こんにゃく 砂糖 醤油 白味噌	牛乳 わらびもち (わらび餅粉 砂糖 きな粉)	きんとん (さつまいも 長芋) さくっとあられ
13	木	26 ごはん あらめ煮 千草和え	精白米 豚肉 あらめ 人参 玉葱 干し椎茸 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 削り節 小松菜 えのき もやし 醤油	牛乳 手作りパン (薄力粉 砂糖 塩 ドライイースト 菜種油)	蓮根のおやき (蓮根 塩 片栗粉 菜種油) 干しブルー
14	金	27 ごはん タンドリーチキン カラフルサラダ	精白米 鶏肉 にんにく 土生姜 ヨーグルト 塩 コショウ カレー粉 さつまいも かぼちゃ 人参 砂糖 米酢 塩 コショウ オリーブ油	牛乳 鉄たっぶりしらすくん 季節のみかん	じゃが芋もち (じゃが芋 塩 片栗粉) 季節のみかん

2月2日は節分の日です！今年の恵方は「西南西」になります。

大豆のパワーを紹介します☆

大豆はビタミンやミネラルなど5大栄養素がぎゅっと詰まっています別名「畑の肉」と呼ばれています。

食べると得られる効果：ダイエットに筋力アップ、コレステロール値を下げる、免疫力アップ等々いいことだらけです！

*食べすぎにはご注意くださいね。

お父さん・お母さんにとって嬉しいことだらけではないですか?!?!

ぜひお家でもたくさん食べてくださいね！