



2月の予定献立表

令和7年1月31日発行



あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ		
		主食	副食	汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓		
1	土	ごはん	● ビビンバ ★ 中華スープ	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 卵・玉葱・じゃが芋・水菜・鶏ガラ・しょう油	バナナ	お菓子 牛乳	牛乳	
3	豆まき会 月	ごはん	♡ 鬼さんカレー ◆ 大豆サラダ ★ わかめスープ	合挽肉・玉葱・人参・レーズン・カレールウ・黒豆・ケチャップ 水煮大豆・じゃが芋・フロッコリー・ハム・マヨネーズ わかめ・玉葱・白菜・えのき茸・いりこ・しょう油	みかん	◇ 鬼のパンツクッキー 牛乳	牛乳	
4	火	ごはん	● わかなの照り焼き ◆ ミルクおから ★ 卵のすまし汁	わかめ・しょう油・フロッコリー おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・牛乳・チーズ・しょう油 卵・麩・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	りんご	♡ カリカリポテト 牛乳	牛乳	
5	水	麺	● 味噌ラーメン ◆ じゃが芋のチーズ焼き ★ かぶとわかめの酢もの	中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ・味噌 じゃが芋・ほうれん草・ベーコン・チーズ かぶ・わかめ・人参・小松菜・酢・砂糖	バナナ	ゆかりおにぎり お茶	牛乳	
6	木	ごはん	● 豆腐の五目煮 ◆ ほうれん草のごまネース和え ★ さつま芋の味噌汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・水菜・しょう油・片栗粉 ほうれん草・白菜・人参・ひじき・ごま・マヨネーズ さつま芋・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇ お好み焼き 牛乳	牛乳	
7	金	ごはん	● 鶏の塩焼き ◆ みぞれ和え ★ かきたま汁	鶏肉・かぼちゃ 大根・白菜・フロッコリー・人参・かまぼこ・酢・砂糖 卵・玉葱・豆腐・わかめ・いりこ・しょう油	りんご	◇ フレンチトースト 牛乳	牛乳	
8	土	ごはん	● 炊き込みご飯 ★ 豚汁	鶏肉・ごぼう・人参・干し椎茸・しょう油 豚肉・豆腐・里芋・大根・人参・白菜・葱・いりこ・味噌	みかん	お菓子 牛乳	牛乳	
10	月	ごはん	● 豚大根 ◆ 納豆和え ★ 麩のすまし汁	豚肉・大根・人参・味噌 納豆・ほうれん草・もやし・人参・海苔・かつお節・しょう油 麩・卵・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	りんご	◇ ひじきおにぎり お茶	牛乳	
12	水	パン	● 鮭とほうれん草のグラタン ◆ フレンチサラダ ★ ポテトスープ	鮭・マカロニ・玉葱・しめじ・ほうれん草・牛乳・小麦粉・バター・チーズ・コンソメ キャベツ・フロッコリー・コーン・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ 牛飯おにぎり お茶	牛乳	
13	木	ごはん	♡ 白菜のそぼろあんかけ丼 ◆ 大根のごま酢和え ★ 豆腐のすまし汁	豚挽肉・白菜・もやし・人参・オイスターソース・鶏ガラ・しょう油・片栗粉 大根・人参・小松菜・ちくわ・ごま・酢・砂糖 豆腐・卵・玉葱・えのき茸・ほうれん草・いりこ・しょう油	バナナ	ゼリー	牛乳	
14	金	ごはん	● 豆腐の落とし揚げ ◆ 白菜のごま和え ★ 大根の味噌汁	豆腐・豚挽肉・しらす干し・ひじき・玉葱・人参・卵・片栗粉 白菜・小松菜・人参・ごま・しょう油 大根・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	りんご	◇ ココアケーキ 牛乳	牛乳	
15	土	ごはん	● ピラフ ★ 切干スープ	ウインナー・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ 切干大根・玉葱・人参・えのき茸・パセリ・コンソメ	バナナ	お菓子 牛乳	牛乳	
17	月	ごはん	● 炒り鶏 ◆ 小松菜のごま酢和え ★ なめこの味噌汁	鶏肉・うずら卵・里芋・ごぼう・人参・れんこん・干し椎茸・しょう油・砂糖 小松菜・キャベツ・人参・ちくわ・ごま・酢・砂糖 なめこ・玉葱・豆腐・葱・いりこ・味噌	みかん	◇ わかめおにぎり お茶	牛乳	
18	火	ごはん	● さばの味噌煮 ◆ もやしと白菜の磯和え ★ 水菜のすまし汁	さば・味噌・砂糖・じゃが芋・青のり もやし・白菜・人参・海苔・しょう油 水菜・玉葱・卵・豆腐・いりこ・しょう油	バナナ	◇ 麩のラスク 牛乳	牛乳	
19	水	麺	● きつねうどん ◆ 煮豆 ★ 大根のツナ和え	うどん・油揚げ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かまぼこ・かつお節・昆布・しょう油 金時豆・砂糖 マグロの水煮・大根・人参・小松菜・酢	りんご	◇ チャーハンおにぎり お茶	牛乳	
20	木	赤飯	● 鶏の照り焼き ◆ かぶのゆず風味酢もの ★ 豆腐のすまし汁	鶏肉・しょう油・フロッコリー かぶ・白菜・人参・水菜・ゆず・酢・砂糖 豆腐・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ 誕生ケーキ 牛乳	牛乳	
21	金	麦ご飯	● マーボー豆腐 ◆ 白菜のおかか和え ★ 春雨スープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・鶏ガラ・味噌・片栗粉 白菜・人参・コーン・かつお節・しょう油 春雨・卵・玉葱・ニラ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ スイートポテト 牛乳	牛乳	
22	土	ごはん	● 三色丼 ★ けんちん汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油 豆腐・里芋・人参・ごぼう・葱・干し椎茸・いりこ・しょう油	みかん	お菓子 牛乳	牛乳	
25	火	ごはん 豆	● 白身魚の竜田揚げ ◆ 切干大根の含め煮 ★ 小松菜の味噌汁	バトウ・片栗粉・しょう油・ほうれん草・人参・ごま 切干大根・高野豆腐・人参・干し椎茸・油揚げ・しょう油・砂糖 小松菜・玉葱・じゃが芋・いりこ・味噌	オレンジ	◇ キャロットクッキー 牛乳	牛乳	
26	水	麺	● ツナの和風スパゲティ ◆ かぼちゃサラダ ★ 白菜コンソメスープ	スパゲティ・マグロの水煮・玉葱・人参・しめじ・小松菜・しょう油・バター かぼちゃ・じゃが芋・フロッコリー・ハム・チーズ・マヨネーズ 白菜・玉葱・人参・ベーコン・コンソメ	りんご	◇ ひじき炊き込みおにぎり お茶	牛乳	
27	木	ごはん	● ポークビーンズ ◆ 菜果和え ★ 卵としめじのすまし汁	豚肉・水煮大豆・じゃが芋・玉葱・人参・ホールトマト・ケチャップ 白菜・フロッコリー・水菜・りんご・酢・砂糖 卵・玉葱・しめじ・わかめ・いりこ・しょう油	みかん	◇ マカロニおべかわ 牛乳	牛乳	
28	金		弁当日				◇ くるくるベーコンパイ 牛乳	牛乳

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。
※今月の弁当日は、28日(金)です。

今月の旬

ほうれん草・小松菜・フロッコリー・白菜・里芋・大根・人参・かぶ・みかん