



2月 予定献立表



令和 7年1月30日発行
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	土	鶏の照り焼き 小松菜ごま和え のっぺい汁 フルーツミックス	鮭フレーク	フルーツ	無限エビ 牛乳	472kcal
2	日					
3	月	いなりすし・わかめおむすび 根菜入りいわしフライ マリネチキンサラダ 豆腐とにらのみそ汁 節分デザート	フライドポテト	フルーツ	手作り鬼蒸しパン 牛乳	誕生会
4	火	赤魚の塩焼き 小松菜と油揚げのおひたし おでん ヤクルト	ひき肉入りスクラン ブルエッグ	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	512kcal
5	水	東通り牛丼 わかめサラダ 大根菜っ葉のみそ汁 りんごのスターカット	三種の煮物	フルーツ	星食べよ 牛乳	517kcal
6	木	とんこつ醤油ラーメン ブロッコリーの和風サラダ スティックチーズ オレンジ	豆腐炒め	フルーツ	手作りフルーツサンド 牛乳	589kcal
7	金	メンマ炒め ぎょうざ 春雨スープ オレンジ	かぼちゃの甘煮	フルーツ	おととつと 牛乳	474kcal
8	土	和風マーボー丼 きゅうりのナムル わかめとえのきのみそ汁 りんご	スティックソーセー ジ	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	472kcal
9	日					
10	月	鮭の塩焼き 納豆おひたし みそ風味ちゃんこ 野菜果物ゼリー	さつまいもの甘煮	フルーツ	雪の宿 牛乳	514kcal
11	火	建国記念の日				
12	水	ごはん メンチカツせんきゃべつ添え スパサラダ アーサー汁 洋なし缶詰	手作りふりかけ	フルーツ	カップヨーグルト	504Kcal
13	木	磯うどん 冷しゃぶサラダ パナナ	かつおにぎり	フルーツ	手作り マシュマロ バー 牛乳	471Kcal
14	金	肉じゃが ほうれん草ともやしのごまみそ和え 八杯汁 チョコレートプリン	味付けのり	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	509Kcal
15	土	ピピン丼 ごぼうサラダ えのきと高野豆腐のみそ汁 りんご	タコさんウィンナー	フルーツ	ポリンキー 牛乳	530Kcal
16	日					
17	月	ホッケの塩焼き すき昆布の煮物 さつま汁 ヤクルト	ぶた肉炒め	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	484Kcal
18	火	チキンカレーライス カクテルサラダ りんごのスターカット	豆腐のみそ汁	フルーツ	ビスコ 牛乳	530kcal
19	水	親子丼 かにかまサラダ 小松菜とえのきのみそ汁 みかんゼリー	ナポリタン炒め	フルーツ	源氏パイ 牛乳	561kcal
20	木	醤油ラーメン きゅうりツナサラダ しゅうまい パナナ	スティックチーズ	フルーツ	沖縄風炊き込みおにぎ り 麦茶	523kcal
21	金	鶏のたれ焼き 切り干し大根の炒め物 しょうゆ昆布 つみれ入りきのこ汁 パナナヨーグルト	ソーセージ天	フルーツ	手作りサターアング ギー 牛乳	647kcal
22	土	ひき割り納豆 厚揚げと根菜煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁 フルーツミックス	もやし中華サラダ	フルーツ	エアリアル 牛乳	509Kcal
23	日					
24	月	振替休日				
25	火	米粉パン ほうれん草のキッシュ パインアップル ブロッコリーコーンサラダ シチュー	いちごジャム	フルーツ	コーンフレーク	513Kcal
26	水	五目納豆 根菜煮 にらのかき玉汁 オレンジ	肉団子のケチャップ 煮	フルーツ	黒糖みるくせんべい 牛乳	487Kcal
27	木	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 わかめとしらすの酢の物 オレンジ	鮭おにぎり	フルーツ	フルーツヨーグルト	488Kcal
28	金	チャーハン 鶏のから揚げ 春雨サラダ なめこと豆腐のみそ汁 イチゴ	スティックさつま	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	卒園児を送る会

ご家庭の備蓄食を
見直してみよう!

知っていますか?
『ローリングストック法』

長期保存の効く缶詰などを
長く置いておくという考え方は
なく、食べて消費しながら新
しく保存していく方法で賞味期
限切れを防いだり、いざとい
うときに家族が食べやすいもの
を備蓄できるメリットがあります。



きちんと手を洗っていますか?

食事のときには、パンのようにちぎって食べたり、
持って食べるものがたくさんあります。指先やツメには
たくさん細菌がついています。感染病予防のためにも食
事の時には手を洗いましょう。

指先をつかって食べるもの



節分

3日は節分誕生会です
いわし、煮豆など節分にちな
んだものを食べ、みんなが健
康で幸せに過ごせるよう願
って悪いものを追い払いましょ
う!

