

令和 7年 2月

献立予定表

★手作りおやつ

放光保育園

日	曜	主 食 (3歳未満児)	副 食 共 通	食 材	お や つ		食 材
					10時(未満児)	3時(共通)	
1	土	ご飯	筑前煮,豆腐とふまきのすまし汁	鶏肉-もも,にんじん,板こんにやく,ごぼう,厚揚げ,揚げかまぼこ,さやいんげん,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,サラダ油,料理酒,木綿豆腐,たまねぎ,ふまき,生わかめ,こねぎ,うすくちしょうゆ,食塩,煮干しだし	牛乳,おとつと	牛乳,ムーンライト	普通牛乳,クッキー
3	月	ご飯	鶏ももの唐揚げ,赤大根の酢の物,豚汁,みかん	鶏肉-もも,しょうが,上白糖,うすくちしょうゆ,鶏卵,片栗粉,サラダ油,赤だいこん,だいたい,豚肉-もも,にんじん,さといも,板こんにやく,はんぺん,厚揚げ,たまねぎ,ごぼう,こねぎ,麦みそ,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,バナナ	牛乳,★南瓜ドーナツ	普通牛乳,日本かぼちゃ,プレミックス粉,鶏卵,マーガリン,サラダ油,粉糖
4	火	ご飯	すきやき風煮,かき玉汁,りんご	豚肉-かたロース,はくさい,木綿豆腐,こねぎ,もやし,しらたき,にんじん,たまねぎ,料理酒,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,サラダ油,煮干しだし,鶏卵,生わかめ,ふまき,食塩,うすくちしょうゆ,りんご	牛乳,★牛乳かりんとう	牛乳,たべっこ動物	普通牛乳,ソフトビスケット
5	水	ご飯	魚の竜田揚げ,伴三糸,白菜と薄揚げの味噌汁,バナナ	まさば,まだい,食塩,こいくちしょうゆ,本みりん,料理酒,上白糖,片栗粉,サラダ油,しょうが,はるさめ,鶏卵,きゅうり,ロースハム,米酢,ごま油,はくさい,にんじん,油揚げ,煮干しだし,生わかめ,麦みそ,バナナ	牛乳,りんご	牛乳,★ピザトースト	普通牛乳,食パン,ボンレスハム,たまねぎ,青ピーマン,トマトケチャップ,ピザ用チーズ,塩こしょう
6	木	ご飯	皿うどん(太めん),もずくとえのきのすまし汁,みかん	中華めん(ゆで),豚肉-もも,揚げかまぼこ,はんぺん,にんじん,たまねぎ,もやし,きゃべつ,こねぎ,むきえび,鶏がらだし,塩こしょう,上白糖,うすくちしょうゆ,片栗粉,だいたい,こん,もずく,えのきたけ,煮干しだし,食塩,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,バナナ	牛乳,おさかなスナック	普通牛乳,おさかなスナック
7	金	ご飯	オムレツ,温野菜,タケノコ入り豚肉と白菜のスープ,りんご	豚肉(ひき肉),たまねぎ,にんじん,青ピーマン,じゃがいも,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,鶏卵,サラダ油,きゃべつ,マヨネーズ,いりごま,米酢,昆布だし,豚肉-もも,はくさい,乾しいたけ,たけのこ,食塩,うすくちしょうゆ,こねぎ,片栗粉,りんご	牛乳,ウエハース	牛乳,★ゆで大豆とりの揚げ煮	普通牛乳,だいや(ゆで),かたくり粉,煮干,いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん
8	土	ご飯	留菜,大根とワカメの味噌汁	豚肉-もも,揚げかまぼこ,もやし,きゃべつ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,鶏卵,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,サラダ油,だいたい,油揚げ,生わかめ,麦みそ,こねぎ,煮干しだし	牛乳,白い風船	牛乳,ビスコ	普通牛乳,ビスコ
10	月	ご飯	ポークカレー,スパゲティサラダ	豚肉-もも,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,りんご,にんにく,カレールウ,サラダ油,マカロニ・スパゲティ,ロースハム,鶏卵,きゅうり,マヨネーズ(全卵型),上白糖,食塩	牛乳,ソフトせんべい	★フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト,バナナ,みかん(缶詰),パイナップル(缶詰),上白糖
12	水	ご飯	魚のもみじ焼き,ブロッコリーのごま和え,野菜たっぷりスープ,バナナ	べにざけ,塩こしょう,にんじん,青ピーマン,麦みそ,マヨネーズ,上白糖,ブロッコリー,ごま,本みりん,こいくちしょうゆ,じゃがいも,たまねぎ,きゃべつ,ベーコン,乾しいたけ,こねぎ,鶏がらだし,バナナ	牛乳,★きんとん	牛乳,サッポロポテト	普通牛乳,お菓子
13	木	ご飯	豆腐の中華煮,野菜のかき揚げ,みかん	豚肉-もも,ごま油,乾しいたけ,にんにく,にんじん,たけのこ,はくさい,木綿豆腐,チンゲンサイ,かつおだし,上白糖,食塩,こいくちしょうゆ,片栗粉,さつまいも,たまねぎ,水菜,ごぼう,魚肉ソーセージ,小麦粉(薄力粉),鶏卵,サラダ油,普通牛乳,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,りんご	牛乳,★ココア入り蒸し万十	普通牛乳,ココア(ビュアココア),小麦粉(薄力粉),ドライイースト,つぶしあん,上白糖,食塩,マーガリン
14	金	ご飯	親子うどん,大豆の五色煮,りんご	鶏肉-もも,うどん,鶏卵,ふまき,わかめ(生),こねぎ,食塩,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,かつお・昆布だし,だいや(ゆで),にんじん,ごぼう,揚げかまぼこ,乾しいたけ,板こんにやく,上白糖,料理酒,本みりん,サラダ油,りんご	牛乳,バナナ	★ごま塩おにぎり	米,ごま(黒),食塩
15	土	ご飯	筑前煮,豆腐とふまきのすまし汁	鶏肉-もも,にんじん,板こんにやく,ごぼう,厚揚げ,揚げかまぼこ,さやいんげん,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,サラダ油,料理酒,木綿豆腐,たまねぎ,ふまき,生わかめ,こねぎ,うすくちしょうゆ,食塩,煮干しだし	牛乳,おとつと	牛乳,ムーンライト	普通牛乳,クッキー
17	月	ご飯	鶏ももの唐揚げ,赤大根の酢の物,豚汁,みかん	鶏肉-もも,しょうが,上白糖,うすくちしょうゆ,鶏卵,片栗粉,サラダ油,赤だいこん,だいたい,豚肉-もも,にんじん,さといも,板こんにやく,はんぺん,厚揚げ,たまねぎ,ごぼう,こねぎ,麦みそ,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,バナナ	牛乳,★南瓜ドーナツ	普通牛乳,日本かぼちゃ,プレミックス粉,鶏卵,マーガリン,サラダ油,粉糖
18	火	ご飯	すきやき風煮,かき玉汁,りんご	豚肉-かたロース,はくさい,木綿豆腐,こねぎ,もやし,しらたき,にんじん,たまねぎ,料理酒,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,サラダ油,煮干しだし,鶏卵,生わかめ,ふまき,食塩,うすくちしょうゆ,りんご	牛乳,★牛乳かりんとう	牛乳,たべっこ動物	普通牛乳,ソフトビスケット
19	水	ご飯	魚の竜田揚げ,伴三糸,白菜と薄揚げの味噌汁,バナナ	まさば,まだい,食塩,こいくちしょうゆ,本みりん,料理酒,上白糖,片栗粉,サラダ油,しょうが,はるさめ,鶏卵,きゅうり,ロースハム,米酢,ごま油,はくさい,にんじん,油揚げ,煮干しだし,生わかめ,麦みそ,バナナ	牛乳,りんご	牛乳,★ピザトースト	普通牛乳,食パン,ボンレスハム,たまねぎ,青ピーマン,トマトケチャップ,ピザ用チーズ,塩こしょう
20	木	ご飯	皿うどん(太めん),もずくとえのきのすまし汁,みかん	中華めん(ゆで),豚肉-もも,揚げかまぼこ,はんぺん,にんじん,たまねぎ,もやし,きゃべつ,こねぎ,むきえび,鶏がらだし,塩こしょう,上白糖,うすくちしょうゆ,片栗粉,だいたい,こん,もずく,えのきたけ,煮干しだし,食塩,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,バナナ	牛乳,おさかなスナック	普通牛乳,おさかなスナック
21	金	ご飯	オムレツ,温野菜,タケノコ入り豚肉と白菜のスープ,りんご	豚肉(ひき肉),たまねぎ,にんじん,青ピーマン,じゃがいも,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,鶏卵,サラダ油,きゃべつ,マヨネーズ,いりごま,米酢,昆布だし,豚肉-もも,はくさい,乾しいたけ,たけのこ,食塩,うすくちしょうゆ,こねぎ,片栗粉,りんご	牛乳,ウエハース	牛乳,★ゆで大豆とりの揚げ煮	普通牛乳,だいや(ゆで),かたくり粉,煮干,いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん
22	土		生活発表おゆうぎ会				
25	火	ご飯	ポークカレー,スパゲティサラダ	豚肉-もも,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,りんご,にんにく,カレールウ,サラダ油,マカロニ・スパゲティ,ロースハム,鶏卵,きゅうり,マヨネーズ(全卵型),上白糖,食塩	牛乳,ソフトせんべい	★フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト,バナナ,みかん(缶詰),パイナップル(缶詰),上白糖
26	水	ご飯	魚のもみじ焼き,ブロッコリーのごま和え,野菜たっぷりスープ,バナナ	べにざけ,塩こしょう,にんじん,青ピーマン,麦みそ,マヨネーズ,上白糖,ブロッコリー,ごま,本みりん,こいくちしょうゆ,じゃがいも,たまねぎ,きゃべつ,ベーコン,乾しいたけ,こねぎ,鶏がらだし,バナナ	牛乳,★きんとん	牛乳,サッポロポテト	普通牛乳,お菓子
27	木	ご飯	豆腐の中華煮,野菜のかき揚げ,みかん	豚肉-もも,ごま油,乾しいたけ,にんにく,にんじん,たけのこ,はくさい,木綿豆腐,チンゲンサイ,かつおだし,上白糖,食塩,こいくちしょうゆ,片栗粉,さつまいも,たまねぎ,水菜,ごぼう,魚肉ソーセージ,小麦粉(薄力粉),鶏卵,サラダ油,普通牛乳,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,りんご	牛乳,★ココア入り蒸し万十	普通牛乳,ココア(ビュアココア),小麦粉(薄力粉),ドライイースト,つぶしあん,上白糖,食塩,マーガリン
28	金	ご飯	親子うどん,大豆の五色煮,りんご	鶏肉-もも,うどん,鶏卵,ふまき,わかめ(生),こねぎ,食塩,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,かつお・昆布だし,だいや(ゆで),にんじん,ごぼう,揚げかまぼこ,乾しいたけ,板こんにやく,上白糖,料理酒,本みりん,サラダ油,りんご	牛乳,バナナ	★ごま塩おにぎり	米,ごま(黒),食塩