

令和7年2月

献立表

Information

「立春」を迎え暦の上では春になりますが、1年で一番寒い時期です。カゼやインフルエンザに負けないためには、毎日の食事が大切です。バランスよく様々な栄養を摂り入れ、丈夫な体を作りましょう。

食材案内 「白菜」

白菜は色々な食材との相性が良い、冬が旬の野菜です。繊維に沿って千切りにすれば、シャキッとした食感を活かしたサラダに、繊維に垂直にきると、さっと煮ただけでも口当たりの良いスープの具になります。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麩	1日:魚肉ソーセージ
		チーズ	チーズ		
3,17	月	食パン ポークビーンズ 大豆の水煮、豚肉、人参、玉ねぎ じゃがいも、エリンギ、ピーマン	食パン ポークビーンズ 大豆の水煮、豚肉、人参、玉ねぎ じゃがいも、エリンギ、ピーマン	白がゆ ポークビーンズ 大豆の水煮、豚肉、人参、玉ねぎ じゃがいも	3日:小鬼のケーキ(ア) 薄力粉、砂糖、卵、いちごジャム とんがりコーン、生クリーム チョコペン
		なばなのあえ物 なばな、ツナ、きゅうり	なばなのあえ物 なばな、ツナ、きゅうり	なばなのあえ物 なばな、ツナ、きゅうり	17日:バナナケーキ バナナ、豆腐、メープルシロップ ホットケーキミックス、バター サラダ油
4,18	火	中華飯 豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、 干しいたけ、ねぎ	中華飯 豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、 干しいたけ、ねぎ	おじや 豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、 ねぎ	4日:パンナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖 ゼラチン
		切り干し大根のサラダ ひじき、切り干し大根、きゅうり 人参	切り干し大根のサラダ ひじき、切り干し大根、きゅうり 人参	ひじきのサラダ ひじき、きゅうり、人参	18日:ふかしいも さつまいも
5,19	水	5日:ロールパン チキンソテー 鶏肉、生姜、玉ねぎ、人参、 キャベツ、ピーマン	19日:コッペパン チキンソテー 鶏肉、生姜、玉ねぎ、人参、 キャベツ、ピーマン	白がゆ チキンと野菜の旨煮 鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ	5日:南瓜スコーン 南瓜、ホットケーキミックス バター、砂糖
		コーンスープ クリームコーン、人参、玉ねぎ じゃがいも	コーンスープ クリームコーン、人参、玉ねぎ じゃがいも	コーンスープ クリームコーン、人参、玉ねぎ じゃがいも	19日:じゃが芋の甘辛揚げ じゃが芋、大豆の水煮、砂糖 しょうゆ、みりん、片栗粉
6,20	木	米(押し麦) わかさぎのから揚げ わかさぎ、片栗粉	米(押し麦) わかさぎのから揚げ わかさぎ、片栗粉	白がゆ ツナと大根の煮物 ツナ、大根	6日:りんご
		酢の物 わかめ、きゅうり、みかん さつまいも汁 さつまいも、豚肉、人参、白菜 大根、えのき	酢の物 わかめ、きゅうり、みかん さつまいも汁 さつまいも、豚肉、人参、白菜 大根、えのき	酢の物 わかめ、きゅうり さつまいも汁 さつまいも、豚肉、人参、白菜 えのき	20日:りんご

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	金	食パン 生揚げの中華風 生揚げ、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、白菜、チンゲン菜	食パン 生揚げの中華風 生揚げ、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、白菜、チンゲン菜	白がゆ 白菜の中華風 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、白菜 チンゲン菜	7日:大学芋 さつまいも、水あめ、しょうゆ
		南瓜サラダ(ア) 南瓜、きゅうり、マヨネーズ	南瓜サラダ 南瓜、きゅうり	南瓜サラダ 南瓜、きゅうり	21日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
8,22	土	8日:カレーうどん 干うどん、豚肉、玉ねぎ、油揚げ 生しいたけ、白菜、人参 チーズ	カレーうどん 干うどん、豚肉、玉ねぎ、油揚げ 生しいたけ、白菜、人参 チーズ	おじや 干うどん、豚肉、玉ねぎ、 油揚げ、白菜、人参	8日:魚肉ソーセージ
		22日:あんかけうどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ チーズ	あんかけうどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ チーズ	あんかけうどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麩	22日:魚肉ソーセージ
10	月	ケチャップライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース	ケチャップライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース	おじや 鶏肉、玉ねぎ、人参、	10日:みかん
		白菜のスープ 豆腐、白菜、わかめ、人参 もやし	白菜のスープ 豆腐、白菜、わかめ、人参 もやし	白菜のスープ 豆腐、白菜、わかめ、人参 もやし	
25	火	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、スキムミルク	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、スキムミルク	おじや 豚挽き肉、玉ねぎ、人参	25日:ひじきトースト(ア) 食パン、ひじき、コーン缶、ツナ チーズ、マヨネーズ
		昆布あえ 小松菜、人参、もやし、塩昆布	昆布あえ 小松菜、人参、もやし、塩昆布	土佐あえ 小松菜、人参、もやし、花がつお	
12,26	水	コッペパン 鶏のから揚げ 鶏肉、片栗粉	コッペパン 鶏のから揚げ 鶏肉、片栗粉	白がゆ 鶏肉の甘辛煮 鶏肉	12日:カルピスゼリー カルピス、寒天
		マカロニ入りトマトスープ マカロニ、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋 人参	マカロニ入りトマトスープ マカロニ、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋 人参	マカロニ入りトマトスープ マカロニ、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋 人参	26日:みかん
13,27	木	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜	白がゆ 煮魚 白身魚	13日:ピザトースト 食パン、トマト缶、玉ねぎ、チーズ ケチャップ、バジル、パセリ 魚肉ソーセージ
		ジャーマンポテト じゃがいも、人参 ベーコン(卵不使用)	ジャーマンポテト じゃがいも、人参 ベーコン(卵不使用)	ポテトスープ じゃがいも、人参、玉ねぎ	27日:ラスク パン、バター、砂糖
14,28	金	メキシカンライス 鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参 ミックスビーンズ、トマト、エリンギ ピーマン	メキシカンライス 鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参 ミックスビーンズ、トマト、エリンギ ピーマン	おじや 鶏肉、玉ねぎ、人参、トマト ミックスビーンズ	14日:クッキー 薄力粉、砂糖、バター、上新粉 ココア、いちごジャム
		ポトフ 玉ねぎ、かぶ、人参、じゃが芋 ウインナー(卵不使用)	ポトフ 玉ねぎ、かぶ、人参、じゃが芋 ウインナー(卵不使用)	ポトフ 玉ねぎ、かぶ、人参、じゃが芋	28日:アップルケーキ りんご、豆腐、メープルシロップ ホットケーキミックス、バター サラダ油