

令和7年度

2月 献立表

岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ご飯 米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖1 煮干 味噌汁 豆腐25 わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	3 ご飯 米40 いわしボール いわし水煮缶20 豆腐20 玉葱15 みりん1 油 おから10 生姜 醤油1 塩0.1 味噌1.5 砂糖0.5 片栗粉5 もやしの甘酢和え もやし40 人参10 きゅうり8 油揚げ6 ごま2 砂糖1.5 酢3 塩0.1 醤油1 味噌汁 麩1(小麦) 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	4 ロールパン (小麦・乳・卵) クリームシチュー 鶏肉20 じゃが芋40 玉葱30 塩0.5 ほうれん草4 牛乳90 油 人参20 バター3 米粉3 大根サラダ 大根50 きゅうり8 人参5 砂糖0.5 醤油1 ごま2 冷コーン8 マヨドレ6	5 ご飯 米40 豆腐しゅうまい 豚ミンチ20 豆腐20 玉ねぎ10 生姜 塩0.15 しゅうまいの皮(小麦)5 干椎茸1 ごま油0.9 醤油2.5 片栗粉2 冷コーン5 小松菜ののり和え 小松菜35 人参10 えのき15 のり0.5 砂糖0.8 醤油1 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	6 鮭の炊き込みご飯 米40 鮭缶10 油揚げ5 しめじ8 万能ねぎ1 ごま1 酒1.3 醤油2 みりん1.3 出汁昆布 大根のどぼろ煮 大根40 鶏ミンチ15 人参20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1 片栗粉0.5 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	7 ご飯 米40 野菜炒め 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
9 ご飯 米40 たらの照り焼き たら50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 ほうれん草の土佐和え ほうれん草35 人参10 しめじ10 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	10 あんかけうどん 干しうどん(小麦)30 豚肉20 白菜15 青葱3 玉ねぎ10 油揚げ5 生姜1 みりん1 醤油3 塩0.2 出し昆布 片栗粉2 ごぼうと水菜のサラダ ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 水菜10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2	11 はっさく きらびあげ(市販) (小麦) 牛乳 ※レーズン	12 ご飯 米40 豚肉のからあげ 豚肉50 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油1.5 みりん4 油 生姜 切干大根の酢の物 切干大根5 人参8 油揚げ5 きゅうり8 酢2 砂糖2 醤油1 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	13 チキンカレー 米40 鶏肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールウ8 キャロットサラダ 人参50 缶パイン12 きゅうり10 砂糖1 塩0.2 酢2 オリーブ油2	14 きんぴらごはん 米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3 人参5 こんにゃく10 塩 絹さや2 生姜0.3 砂糖0.5 酒2 出し昆布 醤油2 油1 じゃが芋とツナの炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8 味噌汁 キャベツ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
16 ご飯 米40 鶏のマーマレード焼き 鶏肉60 みりん2 酒2 醤油2 マーマレード9 白菜の煮びたし 白菜50 人参5 油揚げ5 小松菜15 煮干 砂糖1 醤油2 みりん1 味噌汁 豆腐25 わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	17 ご飯 米40 豆腐ハンバーグ 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3 小松菜ののり和え 小松菜35 人参10 えのき15 のり0.5 砂糖0.8 醤油1 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	18(幼児弁当) マーボー丼 米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 油 ブロッコリーの土佐和え ブロッコリー40 砂糖0.5 人参20 醤油1 花かつお1 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	19(誕生日会) チキンカツサンド ロールパン(小麦・乳・卵) 鶏むね肉30 キャベツ30 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース1 マヨドレ3 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン5 人参5 ブロッコリー5 クラッカー(小麦・乳) 塩0.1 マヨドレ8 野菜スープ 白菜15 人参5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン みかん	20 どうもろこしご飯 米40 冷コーン8 塩0.3 南仏風ポトフ ウィンナー20 人参10 玉ねぎ20 醤油1 じゃが芋30 キャベツ20 ブロッコリー15 塩0.5 ブイヨン 大根サラダ 大根50 きゅうり8 人参5 砂糖0.5 醤油1 ごま2 マヨドレ5	21 ご飯 米40 肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
黒糖蒸しパン 小麦粉 BP 黒糖 卵 油 レーズン 牛乳 ※おせんべい	焼き芋 さつま芋 フルーン 牛乳 ※バナナ	りんごトースト 食パン(小麦・乳) りんご 砂糖 バター 牛乳 ※フルーン	ヨーグルト(市販) おせんべい(市販) 牛乳 ※牛乳	スコーン 小麦粉 BP 砂糖 バター チーズ 牛乳 ※レーズン	バナナ チーズ ※牛乳

月曜日 23	火曜日 24	水曜日 25	木曜日 26	金曜日 27	土曜日 28
休 園 日	米40 ご飯 豚肉のからあげ 豚肉50 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油1.5 みりん4 油 生姜 切干大根の酢の物 切干大根5 人参8 油揚げ5 きゅうり8 酢2 砂糖2 醤油1 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	あんかけうどん 干しうどん(小麦)30 豚肉20 白菜15 青葱3 玉ねぎ10 油揚げ5 生姜1 みりん1 醤油3 塩0.2 出し昆布 片栗粉2 ごぼうと水菜のサラダ ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 水菜10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2	米40 ご飯 鯖の味噌煮 鯖50 酒2 みりん2 味噌1 赤味噌2 生姜 砂糖2 ほうれん草の土佐和え ほうれん草35 人参10 しめじ10 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	鮭の炊き込みご飯 米40 鮭缶10 油揚げ5 しめじ3 万能ねぎ1 ごま1 酒1.3 醤油2 みりん1.3 出汁昆布 大根のどぼろ煮 大根40 鶏ミンチ15 人参20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1 片栗粉0.5 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 ご飯 野菜炒め 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
	グリーンホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 バター ほうれん草 BP 牛乳 牛乳 ※フルーン	梅干しおにぎり 米 梅干 塩 炒り小魚 ※牛乳	はっさく きらずあげ(市販) (小麦) 牛乳 ※レーズン	パリッとスイート 春巻きの皮(小麦) 砂糖 さつま芋 レーズン 油 小麦粉 バター 牛乳 ※チーズ	シュガートースト 食パン(小麦・乳) バター 砂糖 牛乳 ※おせんべい



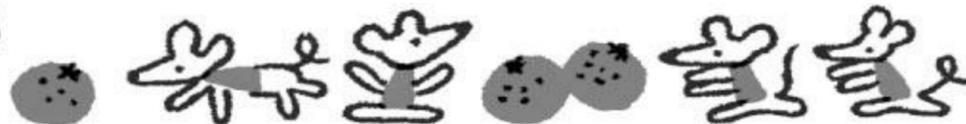
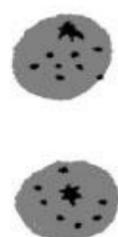
2月3日は「節分」です。旧暦では、「立春」を一年の始まり「節分」は一年の終わりと考えています。新しい春が訪れる前に「厄災が起こらないように」と縁起を担いで豆まきなどを行ったり、魔よけの意味でいわしの頭をヒイラギの枝に刺して玄関に飾ったりします。園では前日のおやつに「鬼ゼリー」、当日は給食に「いわしボール」、おやつでは炒り大豆をご飯の中に混ぜ合わせた「おにっこごはん」を予定しています。しっかり食べてお腹の中にある邪気を払いましょう。



みかんでかぜ知らず!



冬によく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富にふくまれています。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、咳を鎮める効果のあるシネフィリンもふくまれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。これからの時期は、甘味と酸味のバランスの良い「いよかん」や、果汁が多く甘味の強い「デコポン」、独特のほろ苦さ、上品な甘で味爽やかな酸味の「はっさく」、みかんの甘さとオレンジの爽やかな香りの「清見オレンジ」などが美味しくなってきます。数十種類以上あるのでいろいろ食べ比べてみるのも楽しいですね。



※印は乳児の朝のおやつです。
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。
(乳児は4/5(80%)になります。)
※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。