

2025年 2月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	土	味噌ラーメン ジャーマンポテト 果物（パイン缶） 麦茶	中華めん 上白糖 オリーブ油 じゃがいも ごま油 スティックパン	豚ひき肉 アルゲンソリウイナ みそ 牛乳	パン缶 コーン缶詰 りょくとうもやし にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
3	月	麻婆豆腐丼 かぶのあちゃら漬け 中華スープ（もやし） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 クッキー	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	乾しいたけ りょくとうもやし ねぎ、しょうが にんにく、かぶ りんごジュース きゅうり、寒天	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（りんご） クッキー 麦茶、牛乳		
4	火	ごはん ぶりのオレンジ風味漬け焼き 小松菜の納豆和え みそ汁（白菜、玉ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 揚げ玉 干しうどん	挽きわり納豆 みそ ぶり 牛乳	りんご はくさい にんじん たまねぎ こまつな かつわかめ、ねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 たぬきうどん 麦茶 牛乳		
5	水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マカロニサラダ（きゅうり） みそ汁（南瓜、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ バター 食パン	鶏肉 みそ 牛乳	ブロッコリー コーン缶詰 ぶなしめじ にんじん きゅうり かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 みそバタートースト 麦茶 牛乳		
6	木	ごはん かじきまぐろの酢豚風 みそ汁（キャベツ、わかめ） 果物（パインアップル） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 甘食 片栗粉 ポテト 上白糖	めかじき みそ 牛乳	青ピーマン 乾しいたけ パインアップル キャベツ、焼きのり かつわかめ、しょうが にんじん、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 6日：塩おにぎり 20日：甘食 麦茶、牛乳		
7	金	ごはん 豚肉の梅焼き 切干大根とほうれん草のナムル みそ汁（かぶ、舞茸） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 甘食	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 まいたけ ほうれんそう たまねぎ かぶ、焼きのり うめ 梅びしお	せんべい 麦茶 牛乳 7日：甘食 21日：塩おにぎり 麦茶、牛乳		
8	土	スパゲティミートソース スープ（白菜、えのき） 果物（みかん缶） 麦茶	片栗粉 上白糖 スパゲティ オリーブ油 パン	豚ひき肉 牛乳	セロリ みかん缶 はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳		
10	月	デミハヤシライス グリーンサラダ スープ（コーン、チンゲン菜） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油	豚肉 無糖ヨーグルト	野菜ジュース グリッピーズ、黄桃缶 チンゲンサイ、みかん缶 セロリ、えのきたけ コーン缶詰、きゅうり キャベツ、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶		
12	水	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 白菜と春菊のごまよごし みそ汁（茄子、油揚げ） 麦茶	精白米 うるち米 さといも 上白糖 餃子の皮 調合油、黒ごま りんごジャム、さつまいも	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	いんげん はくさい にんじん なす しゅんぎく	ビスケット 麦茶 牛乳 いもつぷるパイ 麦茶 牛乳		
13	木	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 花野菜の中華サラダ みそ汁（なめこ、大根） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 スパゲティ、オリーブ油	みそ さけ ツ缶 牛乳	ブロッコリー トマト、キャベツ コーン缶詰 コンクリーム缶、たまねぎ かりふり、にんじん なめこ、だいこん	ヨーグルト 麦茶 ツナとキャベツのスパゲティ 麦茶 牛乳		
14	金	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 みそ汁（麩、さつまいも） 果物（オレンジ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 小町麩、調合油 上白糖、さつまいも ホットケーキミックス粉 ごま油、バター	豚肉 みそ 牛乳 プロセッコ アルゲンソリウイナ	青ピーマン りんご ゆでたけのこ たまねぎ しょうが ココア	せんべい 麦茶 牛乳 【VD】14日：ココア蒸しパン 28日：ウイナーチーズ蒸しパン 麦茶、牛乳		
18	金	【お誕生日会】 ゆかりごはん 焼きメンチカツ キャベツとえのきの和え物 みそ汁（切干大根、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 ポテト、ロールケーキ 乾燥パン粉 上白糖、ごま油	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ 牛乳 生クリーム	切干大根 キャベツ ふりかけ ゆかり にんじん たまねぎ えのきたけ、いちご	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。