２月献立表

2025年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料 血や肉になる	主な材料 熱や力になる	主な材料 調子を整える	夕食	おやつ（午前）	おやつ（午後）
月	2・16	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 麻婆白菜 中華和え 中華スープ	豚挽肉 ささみ	七分搗米	白菜　人参　ねぎ　春雨 しめじ　グリンピース 小松菜　もやし チンゲン菜　わかめ ねぎ　えのき	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 かぼちゃプリン ミニパン
火	3・17		御飯 鯖塩麹焼き 刻み昆布煮 豚汁	鯖 油揚 豚肉 豆腐	七分搗米	小松菜　人参 刻み昆布　れんこん さつまいも　いんげん 里芋　ねぎ　白菜 大根　牛蒡　こんにゃく	炒飯 みかん 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 3日　太巻 17日 いなり寿司 小魚せんべい
水	4・18		御飯 ポークソテー チーズサラダ 味噌汁 果物	豚肉 チーズ ハム	七分搗米	玉ねぎ　人参 ピーマン　赤パプリカ 黄パプリカ　レタス きゅうり　コーン　葉ねぎ 白菜　里芋　みかん	御飯 鶏コンソメ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 オニオンブレッド するめ
木	5・19		炊きこみ御飯 鰆のねぎ味噌焼き ひじきの和え物 清汁	鰆 じゃこ 油揚	七分搗米	きゃべつ　人参　れんこん しいたけ　牛蒡 ひじき　春雨 きゅうり　コーン　えのき たけのこ　ねぎ　わかめ	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 みたらし芋もち 小魚
金	6・20		御飯 松風焼き わかめサラダ 味噌汁 果物	鶏挽肉 ツナ	七分搗米	ブロッコリー　人参 牛蒡　いんげん　ねぎ れんこん　きゃべつ　わかめ きゅうり　コーン　じゃが芋 葉ねぎ　玉ねぎ　りんご	カレーライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	豆乳 ピザトースト 干し芋
土	7・21		中華丼 ナムル 中華スープ 果物	豚肉 ハム	七分搗米	白菜　人参 玉ねぎ　しめじ いんげん　もやし きゅうり　えのき ねぎ　バナナ		ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 鮭おにぎり するめ
月	9		御飯 豚かつ 雑穀サラダ 味噌汁	豚肉 ツナ	七分搗米 雑穀	人参　じゃが芋 きゃべつ　きゅうり 人参　コーン 大根　ねぎ かぼちゃ	チキンライス みかん 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	豆乳 チーズチヂミ 小魚
火	10・24		御飯 鶏のバーベキューソース 酢物 味噌汁 果物	鶏肉 じゃこ 油揚	七分搗米	ほうれん草　コーン きゃべつ　きゅうり 人参　わかめ かぶ　りんご	御飯 豚中華炒め 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 ミニおでん 小魚せんべい
水	25		御飯 かじきのあんかけ いんげんマヨネーズ和え 味噌汁	かじき ちくわ	七分搗米	人参　玉ねぎ ピーマン　赤パプリカ 黄パプリカ　いんげん コーン　きゃべつ 大根　白菜　しめじ	御飯 豚大根 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 おやつパン するめ
木	12・26		ミートソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ 果物	豚挽肉 チーズ	スパゲティ	人参　玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ　きゅうり コーン　かぶ じゃが芋　みかん	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 ツナなめたけ御飯 チーズ
金	13・27		御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚と大根そぼろ煮 味噌汁	鮭 厚揚	七分搗米	きゃべつ　人参 もやし　えのき 玉ねぎ　大根 いんげん さつま芋　しめじ	ハヤシライス みかん 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 キャロットスコーン 干し芋 誕生会
土	14・28		御飯 鶏のトマト煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	鶏肉 豆腐	七分搗米	きゃべつ　人参 ピーマン　玉ねぎ 赤パプリカ ブロッコリー コーン　ねぎ		ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 焼きそば するめ

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。
*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。
*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で1度お試しください。
*体調の変化などありましたらお申し出ください。
*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《　午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量　》

	エネルギー（kcal）	蛋白質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（μg）	ビタミンB１（mg）	ビタミンB２（mg）	ビタミンC（mg）
3歳以上児	548	25.1	16.1	81.7	249	3.1	239	0.49	0.39	60
3歳未満児	451	21.3	13.3	88.7	210	2.4	256	0.43	0.33	54

2月　離乳食予定献立表

2025年度

曜日	日付	5～6ヶ月離乳食	7～8ヶ月離乳食	9～11ヶ月離乳食	12ヶ月～完了	
				午後おやつ	午前おやつ	午後おやつ
月	2・16	おもゆ～つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉と白菜煮 チンゲン菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 春雨酢の物 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 麻婆白菜刻み 中華和え刻み 中華スープ クラッカー	かぼちゃプリン　ミニパン
火	3・17		3分～7分粥 白身魚と小松菜煮 大根のくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と小松菜煮 大根煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鯖塩麹焼き刻み 刻み昆布煮刻み 豚汁 クッキー	3日ひなにんぎょう　小魚せんべい　17日いちごミルク　小魚せんべい
水	4・18		3分～7分粥 ささみひき肉とピーマン煮 さつま芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とピーマンのケチャップ煮 さつま芋煮 味噌汁 みかん	軟飯～御飯 ポークソテー刻み チーズサラダ刻み 味噌汁　果物 ビスケット	オニオンブレッド　するめ
木	5・19		3分～7分粥 白身魚ときゃべつ煮 かぶのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚ときゃべつ煮 ひじき煮 味噌汁 おじや	炊き込みご飯刻み(軟飯～御飯) 鰆ねぎ味噌刻み ひじきの和え物刻み 清汁 クッキー	みたらし芋もち　こぶ
金	6・20		3分～7分粥 ささみひき肉とじゃがいも煮 ブロッコリー煮 味噌汁（汁のみ）	全粥 鶏団子とじゃが芋煮 ブロッコリー煮 味噌汁 りんご煮	軟飯～御飯 松風焼き刻み わかめサラダ刻み 味噌汁　果物 クラッカー	ピザトースト　するめ
土	7・21			全粥 肉団子といんげん煮 もやし煮 味噌汁 バナナ	中華丼刻み(軟飯～御飯) ナムル刻み 中華スープ 果物 ビスケット	鮭おにぎり　するめ
月	9	おもゆ～つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 きゃべつのくず煮 味噌汁（汁のみ）	全粥 肉団子とカリフラワー煮 きゃべつの酢の物 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 豚かつ刻み 雑穀サラダ刻み 味噌汁 クッキー	チーズチヂミ　こぶ
火	10・24		3分～7分粥 ささみひき肉とほうれん草のくず煮 南瓜煮 味噌汁（汁のみ）	全粥 鶏団子とほうれ煮 南瓜煮 味噌汁 りんご煮	軟飯～御飯 鶏のバーベキューソース刻み 酢の物刻み 味噌汁　果物 ビスケット	ミニおでん　小魚せんべい
水	25		3分～7分粥 白身魚とパプリカ煮 白菜煮 味噌汁（汁のみ）	全粥 白身魚とパプリカのケチャップ煮 白菜煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 かじきのあんかけ刻み いんげんマヨネーズ和え刻み 味噌汁 クラッカー	おやつパン　するめ
木	12・26		3分～7分粥 ささみひき肉ときゃべつ煮 マッシュポテト 味噌汁（汁のみ）	全粥 肉団子ときゃべつ煮 スパゲティーソテー 味噌汁 みかん	ミートソーススパゲッティ刻み コールスローサラダ刻み コンソメスープ 果物 ビスケット	ツナなめたけご飯　チーズ
金	13・27		3分～7分粥 白身魚と大根煮 さつま芋煮 味噌汁（汁のみ）	全粥 白身魚と大根煮 さつま芋煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 鮭のちゃんちゃん焼き刻み 厚揚げと大根のそぼろ煮刻み 味噌汁 クッキー	13日キャロットスコーン　こぶ　27日誕生日ケーキ
土	14・28			全粥 鶏団子とブロッコリー煮 ピーマン煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 鶏のトマト煮刻み ブロッコリーおかか和え刻み 味噌汁 クラッカー	焼きそば　するめ