



# 北本東スマイルこども園献立表



## 2025年2月



日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	土	炊き込み御飯 味噌汁 ウインナー パン缶	米 鶏肉 人参 油揚げ ごぼう 和風だし 醤油 ごま油 豆腐 いんげん 味噌 ウインナー キャベツ	ビスケット (小麦粉)  リンゴジュース	516  608	19.6  23.5	
3	月	鬼っ子キーマカレー 清まし汁 コロコロサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが 油 カレールウ ウインナー グリンピース 人参 大根 ほうれん草 醤油 大豆 コーン 胡瓜 じゃが芋 人参 醤油 マヨドレ	トラ柄ケーキ (ホットケーキミックス 南瓜 バター 牛乳 純ココア)  牛乳	512  607	21.5  24.6	
4	火	御飯 コンソメスープ カジキノルウェイ風 ゆかり和え モモ缶	米 いんげん しめじ コンソメ かじき 醤油 玉ねぎ じゃが芋 油 ウスターソース ケチャップ 白菜 もやし ほうれん草 ゆかり 醤油	フルーチェ (フルーチェの素 牛乳)  麦茶	513  604	22.1  26.5	
5	水	御飯 味噌汁 鶏ねぎだれ煮 納豆和え パン缶	米 もやし 油揚げ 味噌 鶏肉 油 しょうが 長ネギ 醤油 納豆 大根 小松菜 人参 和風だし 醤油 ごま油	きなこクリームサンド (食パン きなこ 豆乳 コーンスターチ)  牛乳	512  602	23.2  25.8	
6	木	麻婆丼 中華スープ もやし中華サラダ バナナ	米 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ たら 椎茸 にんにく しょうが 油 中華だし 醤油 味噌 玉ねぎ ほうれん草 中華だし 醤油 もやし 人参 わかめ 醤油 ごま油 ごま	スティッククッキー (小麦粉 ごま)  牛乳	511  604	20.7  25.5	
7	金	御飯 コンソメスープ 鶏のから揚げ サラダ 乳酸菌飲料 ③バナナ①②ゼリー	米 白菜 かぶ コンソメ 鶏肉 醤油 にんにく しょうが 油 ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン マヨドレ ジョア オレンジジュース アガー 生クリーム みかん缶	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  リンゴジュース	519  609	18.4  22.2	
8	土	チャーハン 中華スープ チキンナゲット モモ缶	米 豚肉 長ねぎ 人参 コーン 中華だし 油 醤油 ごま油 豆腐 わかめ 中華だし 醤油 チキンナゲット キャベツ	おせんべい (米 醤油)  リンゴジュース	511  602	17.0  21.3	
10	月	御飯 味噌汁 カレイ煮付け 五目きんぴら りんご	米 大根 長ねぎ 味噌 カレイ 醤油 しょうが れんこん ちくわ しらたき 干し椎茸 ごぼう 人参 油 醤油	ココアクリームサンド (食パン 純ココア 豆乳 コーンスターチ)  牛乳	516  601	22.0  24.6	
11	火	建国記念の日					
12	水	スパゲティナポリタン コンソメスープ レンコンサラダ みかん缶	スパゲティ ウインナー ピーマン 人参 玉ねぎ 油 トマト ケチャップ 玉ねぎ コーン コンソメ レンコン ブロッコリー 人参 醤油 ごま	ごまおやつ (さつま芋 ごま)  牛乳	512  602	25.0  29.4	
13	木	御飯 味噌汁 肉豆腐 胡麻和え モモ缶	米 わかめ 玉ねぎ 味噌 豚肉 木綿豆腐 長ねぎ 白菜 人参 しらたき かつおだし 醤油 キャベツ 人参 ごま 醤油	ココアクッキー (小麦粉 純ココア バター)  牛乳 	519  603	24.3  28.8	
14	金	御飯 コンソメスープ ハンバーグ 味噌ドレサラダ バナナ	米 ほうれん草 かぶ コンソメ 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 油 ウスターソース ケチャップ ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン 味噌 醤油 ごま油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  リンゴジュース	514  608	19.5  23.8	
15	土	焼きうどん 味噌汁 ウインナー みかん缶	茹でうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 油 和風だし 醤油 ごま油 豆腐 ほうれん草 味噌 ウインナー ブロッコリー	おせんべい (米 醤油)  リンゴジュース	517  600	20.7  24.5	

日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
17	月	御飯 清まし汁 松風焼き 切干大根煮 パイン缶	米 白菜 かぶ 醤油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 味噌 醤油 ごま油 切干大根 人参 油揚げ いんげん 油 和風だし 醤油	かぼちゃボール (南瓜 さつまいも コーンフレーク)  牛乳	515  609	23.5  26.5	
18	火	食パン トマトクリームシチュー ウインナー ブロッコリーサラダ バナナ	食パン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 しめじ トマト シチュールウ 牛乳 ウインナー ケチャップ ブロッコリー 人参 コーン コンソメ	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油)  牛乳	514  601	18.7  22.7	
19	水	御飯 味噌汁 さばの味噌煮 炒り豆腐 みかん缶	米 油揚げ 玉ねぎ 味噌 さば 味噌 しょうが 豆腐 鶏肉 椎茸 長ネギ 人参 油 醤油 グリンピース	ピザトースト (食パン ケチャップ 玉ねぎ コーン チーズ)  牛乳	515  604	22.8  26.7	
20	木	けんちんうどん 野菜かき揚げ ブロッコリー海苔和え モモ缶	うどん 鶏肉 大根 人参 油揚げ ごぼう 里芋 椎茸 長ねぎ 醤油 ごま油 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 醤油 ブロッコリー コーン 和風だし 醤油 海苔	わかめおにぎり (ごはん わかめご飯の素)  麦茶	517  608	23.5  24.5	
21	金	御飯 中華スープ 厚揚げ味噌炒め 南瓜サラダ パイン缶	米 えのき茸 わかめ 中華だし 醤油 生揚げ 豚肉 白菜 もやし 玉ねぎ 椎茸 人参 にんにく しょうが 油 味噌 醤油 南瓜 さつまいも 胡瓜 マヨドレ	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  リンゴジュース	516  601	17.5  22.0	
22	土	チキンピラフ コンソメスープ ウインナーサラダ パイン缶	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン コンソメ じゃが芋 ほうれん草 コンソメ ウインナー ブロッコリー 人参 醤油 油	ビスケット (小麦粉)  リンゴジュース	511  611	22.3  24.0	
24	月	振替休日					
25	火	御飯 味噌汁 ぶり照り焼き カリフラワーサラダ モモ缶	米 わかめ えのき 味噌 ぶり 醤油 油 カリフラワー コーン いんげん コンソメ 醤油	麩ラスク (麩 きな粉 油)  牛乳	517  604	21.4  26.3	
26	水	御飯 味噌汁 鶏マヨ焼き おかか和え バナナ	米 いんげん 油揚げ 味噌 鶏肉 醤油 マヨドレ 油 ほうれん草 もやし 人参 醤油 かつお節	ジャムサンド (食パン いちごジャム)  牛乳	517  603	20.4  24.8	
27	木	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ みかん缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく しょうが 油 カレールウ しめじ ほうれん草 コンソメ キャベツ 人参 コーン ウインナー マヨドレ	バナナココアケーキ (ホットケーキミックス バナナ 豆乳 純ココア 油)  牛乳	513  600	24.0  20.9	
28	金	御飯 中華スープ チキंगाーリックステーキ 春雨サラダ パイン缶	米 長ねぎ わかめ 中華だし 醤油 鶏肉 にんにく しめじ 玉ねぎ ウスターソース ケチャップ 春雨 人参 胡瓜 もやし 油 醤油 ごま油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  リンゴジュース	513  602	18.0  25.6	

※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kca	515	604
タンパク質 g	21.2	24.8
脂質 g	17.0	20.3
カルシウム mg	222	275
鉄 mg	2.3	2.5
ビタミンA µgRE	174	209
ビタミンB1 mg	0.33	0.40
ビタミンB2 mg	0.39	0.48
ビタミンC mg	34	37
食塩相当量 g	1.6	1.7



## 節分… 冬→春

節分とは、季節の移り変わりをつかむために設けられた雑節のひとつで、立春の前日のこと。本来は立夏、立秋、立冬の前日も節分となりますが、現在は“春の節分”だけが行われています。季節の変わり目に邪気が生じると考えられていたため、それを追い払う意味で豆まきが行われます。また、邪気を遠ざけるために、戸口にイワシの頭とヒイラギの小枝を指す地域もあるようです。季節の変わり目は体調を崩しやすいとき、昔の人は邪気を清める行事で、健康を意識づけていたのですね。



暦の上では「春」ですが、一年の中でも一番寒いのが2月。感染症に注意をしなければいけない季節ですが、基本的な予防は、「うがい・手洗い」をすることです。バランスのよい食事と十分な休養や睡眠をとる等、風邪やウイルスに負けないよう気を付けましょう!

