

令和7年度 2月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- ・平均栄養量が変動することがあります。
- ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
- ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日	献立名	材 料 名			おやつ	
		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		
2月	ごはん みそ豚 ひじきサラダ スープ(白菜 パーコン) 麦茶	むらさきいもせんべい/ サラダ油/砂糖/かりんと う/揚げあられ	豚モモ/みそ/干ひじき/ ツナ缶/ベーコン/牛乳	ねぎ/キャベツ/もやし/ きゅうり/人参/白菜	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶	
3月	ごはん 大豆入り筑前煮 パンサンスー みそ汁(ふ 玉ねぎ) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/さ といも/板こんにゃく/サ ラダ油/砂糖/はるさめ/ ごま油/麩/食パン/コー ンスターチ	鶏肉モモ/大豆水煮/ロー スハム/みそ/牛乳	人参/ごぼう/干し椎茸/ グリーンピース/きゅうり/ 玉ねぎ	★ココアクリームサンド 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶	
4月	ごはん さばの味噌煮(乳児:カレイ) ほうれんそうの磯香和え 田舎汁 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖	まさば/カレイ/みそ/鶏 肉もも肉/木綿豆腐/ツナ 缶	ほうれんそう/人参/焼き のり/かぼちゃ/ごぼう/ ねぎ/なめ茸ピン	★なめたけごはん 麦茶 鉄塩せん 麦茶	
5月	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 大根のごまサラダ 中華スープ 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/砂糖/すりごま (白)/ごま油/源氏ハイ /カリボテミニ	豚モモ/牛乳	キャベツ/大根/人参/わ かめ/ねぎ/コーン	源氏ハイ カリボテミニ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶	
6月	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしとハムのナムル みそ汁(ふ ねぎ) 麦茶	カルデツウエハース/こめ /サラダ油/ごま油/砂糖 /すりごま(白)/麩/ピ スコ/コンソメリング	鶏肉モモ/ロースハム/み そ/牛乳	もやし/きゅうり/人参/ ねぎ	ピスコ やさしいコンソメリング 牛乳 カルデツウエハース 麦茶	
7月	ごはん 豚肉の甘辛煮 お浸し(キャベツ 人参) みそ汁(もやし ふ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/麩/せんべい	豚モモ/糸けづり/みそ	玉ねぎ/ピーマン/キャバ ツ/人参/もやし	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶	
9月	ごはん ハンバーグ れんこんのサラダ みそ汁(油揚げ 玉ねぎ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/かたくり粉/砂糖/ エッグケア/すりごま (白)/さつまいも/ホッ トケーキの素/サラダ油	豚ひき肉/牛乳/ツナ缶/ みそ/油揚げ	玉ねぎ/れんこん/人参/ ブロッコリー	★さつまいも蒸しパン 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶	
10月	うどん ミックス焼き ブロッコリーとツナの和風サラダ すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	かぼちゃポーロ/うどん/ 薄力粉/砂糖/パン粉/サ ラダ油/こめ	ちくわ/ベーコン/ツナ缶 /鶏肉モモ	玉ねぎ/ブロッコリー/ きゅうり/人参/ねぎ/塩 昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶 かぼちゃポーロ 麦茶	
12月	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き すき昆布の炒め煮 すまし汁(かまぼこ チンゲン菜) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ エッグケア/砂糖/サラダ 油/ペアビスケット/ソフ トせんべい	鶏肉モモ/みそ/ちくわ/ しらたき/かまぼこ/牛乳	すき昆布/人参/グリーン ピース/チンゲン菜	ペアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶	
13月	ごはん ゆうあいカレー(キーマ) ひじきの炒り煮 ゼリー 麦茶	カルデツウエハース/こめ /じゃがいも/サラダ油/ 有塩バター/薄力粉/しら たき/砂糖/ゼリー/アー モンド粉/粉糖	豚ひき肉/牛乳/油揚げ/ しらたき/牛乳	玉ねぎ/人参/グリーンピー ス/干ひじき	★フラウニー 牛乳 カルデツウエハース 麦茶	
14月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツのサラダ みそ汁(ねぎ 大根) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /砂糖/クッキー	鶏肉モモ/みそ	マーマレード/キャベツ/ きゅうり/人参/ねぎ/大 根	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶	
16月	ごはん 鶏肉の寄せ焼き もやしのごま和え みそ汁(小松菜 ふ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/砂糖/かたくり粉/パ ン粉/ごま油/すりごま (白)/麩/ホットケー キの素/サラダ油	鶏ひき肉/みそ/ロースハ ム/牛乳	玉ねぎ/もやし/きゅうり /人参/こまつな	★ココア蒸しパン 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶	
17月	まめくらのパン チキンマカロニグラタン コールスロー スープ(コーン 豆腐) 麦茶	かぼちゃポーロ/マカロニ /サラダ油/有塩バター/ 薄力粉/砂糖/小町麩/グ ラニュー糖	鶏肉モモ/牛乳/スキムミ ルク/ピザ用チーズ/ロー スハム/豆腐	玉ねぎ/キャベツ/人参/ コーン	★お麩のシュガーラスク 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶	
18月	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ スープ(チンゲン菜 パーコン) 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラダ油 /エッグケア/ピスコ/ば かうけ	豚モモ/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/かぼちゃ/きゅう り/チンゲン菜	ピスコ ばかうけ 牛乳 鉄塩せん 麦茶	
19月	ワインナーピラフ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ スープ(わかめ えのき) りんごジュース 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/有塩バター/砂 糖/かたくり粉/ホッ トケーキの素	ウィンナー/鶏肉モモ/牛 乳/ホイップクリーム	玉ねぎ/人参/グリーンピー ス/ブロッコリー/コーン /えのきたけ/わかめ/り んごジュース	★人参のケーキ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶	
月平均栄養価(以上児)		エネルギー	536kcal、タンパク質	20.3g、脂質	16.1g、食塩相当量	1.4g
月平均栄養価(未満児)		エネルギー	419kcal、タンパク質	15.7g、脂質	12.6g、食塩相当量	1.1g

令和7年度 2月献立表

友愛保育園

★は手作りおやつです。
 ・平均米量が変わることがあります。
 ・都合により一部献立が必要になる場合があります。
 ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
 ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
20	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ 麦茶	カルデツウエハース/こめ 砂糖/すりごま(白) サラダ油/かりんとう/揚 げあられ	鶏肉モモ/みそ/ツナ/牛 乳	ブロッコリー/人参/ねぎ わかめ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳 カルデツウエハース 麦茶
24	ごはん ゆうあいカレー(根菜) ほうれん草のナムル バナナ 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/ じゃがいも/サラダ油/有 塩バター/薄力粉/ごま油 砂糖/すりごま(白) 食パン	鶏肉モモ/牛乳/ロースハ ム	れんこん/玉ねぎ/人参/ ごぼう/グリーンピース/ほ うれんそう/もやし/バナ ナ	★ジャムサンド 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
25	ごはん 鶏肉のトマト煮込み もやしときゅうりのサラダ スープ(豆腐 チンゲン菜) 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラダ油 砂糖/ごま油/バター/ ホットケーキの素	鶏肉モモ/豆腐/牛乳	玉ねぎ/トマト缶詰/グリ ンピース/もやし/きゅう り/人参/チンゲン菜/バ ナナ	★バナナスコーン 牛乳 鉄塩せん 麦茶
26	カレーうどん ブロッコリーのごま和え 国産ももゼリー 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ じゃがいも/サラダ油/砂 糖/すりごま(白)/源氏 パイ/カリボテミニ	鶏肉モモ/牛乳	玉ねぎ/人参/ねぎ/ブ ロッコリー	源氏パイ カリボテミニ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
27	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) 大豆とひじきの煮物 みそ汁(白菜 なめこ) 麦茶	カルデツウエハース/こめ サラダ油/砂糖	しろさけ/カレイ/大豆水 煮/みそ	人参/干ひじき/なめこ/ 白菜	★おにぎり 麦茶 カルデツウエハース 麦茶
28	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(ふ わかめ) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 砂糖/ごま油/麩/クッ キー	鶏肉モモ/みそ	大根/人参/キャベツ/塩 昆布/わかめ	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶

今月の“旬”な〜んだ? 【2月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「ブロッコリー」です。

★ブロッコリーの栄養

ブロッコリーは、様々なミネラルやビタミンがまんべんなく含まれる優秀な野菜。主な栄養素は以下のようなものです。

- ・カルシウム→骨や歯の形成を助け、骨粗しょう症の予防に役立つ
- ・カリウム→ナトリウムの排出を助け、むくみ改善に役立つ
- ・鉄分→ヘモグロビンの材料になり、貧血予防に役立つ
- ・βカロテン→体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を助ける
- ・ビタミンK→カルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症の予防に役立つ
- ・ビタミンC→抗酸化作用があり、コラーゲン合成に役立つ

★ブロッコリーの選び方

旬のブロッコリーを選ぶポイントは以下の3つです。

- ①つぼみが密集していて鮮やかな緑色
つぼみが開いているものは鮮度が落ちている証拠です。
- ②茎が太く、切り口がみずみずしい
茎がスカスカしていると古くなっている可能性があります。
- ③持ったときにずっしりと重い
軽いものは水分が抜けていてパサパサしやすいです。
新鮮なブロッコリーを選ぶことで、甘みや栄養を最大限に楽しむことができます。

★旬の時期にブロッコリーを食べるメリット

旬のブロッコリーを食べるメリットは以下の3つです。

- ①栄養価が高い(旬の時期はビタミンCやβカロテンが豊富に含まれます。)
- ②味が濃く、甘みが強い(冬場の寒さで糖度が増し、より美味しくなります。)
- ③価格が安く手に入りやすい(旬の野菜は市場に多く出回るため、手頃な価格で購入できます。)

★ブロッコリーの品種と特徴

ブロッコリーにはいくつかの品種があり、それぞれ特徴が異なります。

- ・一般的なブロッコリー→最もポピュラー。甘みがあり食感もしっかりしている
- ・スティックセニョール→細長い茎が特徴。茎が甘くて食べやすい。
- ・パープルブロッコリー→紫色の品種。加熱すると緑色になる。
- ・ロマネスコ→幾何学的な形が特徴的。甘みが強く食感が独特。



ブロッコリーは給食によく出ます
2月は10, 19, 20, 26日の
サラダに使われています

