



令和7年 2月の献立表



遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
1	土	ごはん	肉うどん	金平 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	おせんべい
3	月	カレー	豆腐のキーマカレー	中華風和え 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	おにサンド
4	火	ごはん	魚のゴマみそ焼き	サイコロサラダ 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	マドレーヌ
5	水	ごはん	きのこグラタン	わかめ和え 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	チーズいももち
6	木	お 弁 当 の 日 🍱			牛乳	クラッカー	牛乳	米菓子
7	金	ごはん	ひじきハンバーグ	五色和え 吸物	牛乳	りんご	スキム	バナナ
8	土	ごはん	ミートスパゲティ	炒り卵 スープ 果物	牛乳	バナナ	牛乳	おせんべい
10	月	カレー	ビーンズカレー	大根サラダ 果物	牛乳	りんご	牛乳	バニラクッキー
11	火	建 国 記 念 の 日						
12	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ	納豆和え 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	カップ肉まん
13	木	ごはん	魚のあんかけ	ハロハロわかめ 味噌汁	牛乳	チーズ	牛乳	りんご
14	金	ごはん	筑前煮	コールスローサラダ 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	ココアケーキ
15	土	ごはん	五目そうめん	ちくわのごま炒め 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	おせんべい
17	月	ハヤシ	ハヤシライス	ドレッシング和え 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	クッキー菓子
18	火	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	法蓮草ゴマ和え 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	りんごケーキ
19	水	ごはん	かみかみ天ぷら	チゲン菜と豚汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	くず練り
20	木	お に ぎ り の 日 🍡			牛乳	チーズ	牛乳	パイ菓子
21	金	パン	シチュー	人参サラダ 果物	牛乳	りんご	スキム	マシュマロサンド
22	土	ごはん	味噌うどん	ピーマンのツナ和え 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	おせんべい
24	月	振 替 休 日						
25	火	誕生会	ビビンバ丼 マカロニサラダ スープ 果物		牛乳	りんご	牛乳	フルーツパフェ
26	水	ごはん	浦上そばろ	ごま酢和え 吸物	牛乳	バナナ	スキム	りんご
27	木	ごはん	魚の磯辺揚げ	かきサラダ 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	人参ケーキ
28	金	カレー	ポークカレー	シーチキン和え 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	米菓子

パンの日、誕生会は箸のみお願いします
※都合により献立変更することがあります



寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さにした乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。