

2月の献立表

幼保連携型認定こども園
立正保育園

令和7年度

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
2	月	むぎちや ポーロ	ごはん	にくじゃが・なつとう やさいのナムル・みそしる	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・しらたき・干椎茸 ひきわり納豆・キャベツ・もやし・きゅうり・大根・わかめ	むぎちや チーズトースト	496	18.9	16.4
3	火	むぎちや マンナ	ごはん	おにカレー・ブロッコリーサラダ スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・ブロッコリー・もやし きゅうり・豆腐・えのき	むぎちや おにまんじゅう	443	14.2	13.7
4	水	むぎちや バナナ	ごはん	ひじきごはん・ちくわのいそべあげ マカロニサラダ・みそしる	油揚げ・芽ひじき・人参・ちくわ(鶏肉)・ハム マカロニ・きゅうり・キャベツ・もやし	むぎちや とうふチュロス	598	19.6	19.8
5	木	むぎちや せんべい	うどん	てんぷらうどん・ゆでたまご こまつなサラダ	小女子・人参・長葱・ちくわ・桜えび・卵 ツナ缶・小松菜・キャベツ・きゅうり	むぎちや やさいも	401	13.9	17.9
6	金	むぎちや ウエハース	ごはん	まつかぜやき・だいこんのきんぴら えのきのすのもの・みそしる	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・大根・さつま揚げ もやし・きゅうり・えのき・キャベツ・ふ	ぎゅうにゅう がっちゃんやまクッキー	629	23.7	23.3
7	土	むぎちや せんべい	めん	スパゲティ・むぎちや ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー	むぎちや せんべい	250	8.7	5.3
9	月	むぎちや カルケット	ごはん	マーボーどん ちゅうかサラダ・スープ	豚挽肉・豆腐・にら・人参・椎茸・長葱・ハム もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	むぎちや マカロニあべかわ	398	15.5	8.4
10	火	むぎちや チーズ	パン	ツナサンド・フライドポテト ぼんかん・ソーセージスープ	ツナ缶・きゅうり・じゃが芋・ぼんかん・キャベツ 玉葱・人参・もやし・魚肉ソーセージ	むぎちや とりそぼろおにぎり	497	16.7	14.0
12	木	むぎちや りんご	ごはん	ぶたにくのみそいために・スープ はるさめサラダ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・緑豆春雨 もやし・きゅうり・わかめ・豆腐・ふ	ぎゅうにゅう マーラカオ	556	20.2	22.0
13	金	むぎちや ウエハース	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・ハム・キャベツ もやし・きゅうり・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう ふラスク	535	18.0	24.5
14	土	むぎちや せんべい	めん	わふうスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 きゅうり	むぎちや ビスケット	165	6.5	4.9
16	月	むぎちや ぼんかん	ごはん	ごもくなつとう・じゃがいもいために しおこんぶあえ・みそしる	ひきわり納豆・豚挽肉・にら・人参・椎茸・じゃが芋 玉葱・ピーマン・キャベツ・きゅうり・豆腐・もやし	むぎちや にんじんもち	436	14.2	11.6
17	火	むぎちや せんべい	うどん	けんちんうどん・キャベツのごまあえ バナナ	鶏肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・玉葱・里芋 こんにやく・キャベツ・もやし・きゅうり・バナナ	ぎゅうにゅう カップケーキ	455	19.2	14.3
18	水	むぎちや さつまいも	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・ハム 芽ひじき・大根・きゅうり	むぎちや おこのみやき	540	15.3	25.8
19	木	むぎちや ポーロ	パン	しょくパン・コロッケ コールスローサラダ・はるさめスープ	豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・おから・ハム・キャベツ きゅうり・緑豆春雨・えのき・わかめ	フルーツポンチ	441	11.5	14.1
20	金	むぎちや マンナ	ごはん	キャロットピラフ・とりのからあげ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・キャベツ・きゅうり・コーン わかめ・ふ	ぎゅうにゅう とうふのブラウニー	578	16.9	26.8
21	土	むぎちや せんべい	めん	わふうつなスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ツナ・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・きゅうり	むぎちや ビスケット	172	6.1	5.5
24	火	むぎちや チーズ	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ だいこんサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・玉葱・人参	むぎちや こどもようしよく	291	8.3	4.5
25	水	むぎちや バナナ	ごはん	すきやきふうにもの・ドレッシングづけ みそしる	豚肉・焼き豆腐・卵・玉葱・ごぼう・人参 しらたき・じゃが芋・大根・きゅうり・ふ・もやし	ぎゅうにゅう ココアむしパン	532	19.9	16.8
26	木	むぎちや ポーロ	パン	ブルーベリージャムパン・ぼんかん タンドリーチキン・ミネストローネ	鶏肉・ヨーグルト・にんにく・ぼんかん・ベーコン マカロニ・玉葱・人参・じゃが芋・トマト缶	むぎちや おおかチーズおにぎり	500	23.7	9.5
27	金	むぎちや ウエハース	ごはん	わかめごはん・チーズいりはんぺんフライ ポテトサラダ・こまつなつなあえ・みそしる	はんぺん(鶏肉)・チーズ・ハム・じゃが芋・きゅうり 人参・小松菜・ツナ・豆腐・えのき	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	711	19.8	36.1
28	土	むぎちや せんべい	めん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3

2月の目標

- ・乳児 食事のマナーを確認し、楽しい雰囲気でする
色々な食材に興味を持ち、バランス良く食べる
- ・幼児 食事のバランスや量を考えながら時間を意識し
魚の解体を通して部位などを教えてもらい興味
食事のマナーを再確認する

3日 節分メニュー 鬼カレー・鬼まんじゅう

食事のマナーは何歳から？

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。このように、日常的にしていることを伝えるだけでよいのです。焦らずにゆっくりと始めてみましょう。

