



令和7年 2 月 の 献 立 予 定 表

★ は、らいおん組
リクエストメニューです。

東部若葉保育園

日	曜 日	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
10	月	ごま塩ご飯	さわらの香味焼き ★磯和え みそ汁 バナナ	牛乳 せんべい ★カルピスゼリー	牛乳 さわら みそ カルピス	米 砂糖	もやし きゅうり 人参 大根 かぼちゃ 生姜 のり 玉葱 パナ 寒天
25	火	豚丼	ブロッコリーの和風サラダ 具沢山汁 みかん	牛乳 もちもちドーナツ	牛乳 豚肉 みそ ツナ缶 絹豆腐	米 麦 砂糖 しじき 油 ごま油 白玉粉 ホットケーキミックス	生姜 ブロッコリー コーン缶 大根 人参 玉葱 葱 ごぼう みかん
12 26	水	★もやしラーメン	★中華サラダ トマト ヨーグルト	牛乳 ★肉まん	牛乳 豚肉 ヨーグルト	中華麺 砂糖 ごま油 油 ごま 小麦粉	生姜 にんにく トマト きゅうり にんじん 葱 もやし キャベツ のり 干し椎茸
13 27	木	おにっごご飯	★鶏肉のみそ焼き ごま酢和え みそ汁 みかん	牛乳 コーンマヨパン	牛乳 豚肉 みそ 大豆水煮缶 しらす	米 さつま芋 ごま 砂糖 ごま油 パン	きゅうり かぶ 人参 キャベツ さつまいも ひじき みかん 生姜 玉葱
14 28	金	パン	★ハンバーグ 温野菜(人参ドレッシング) コンソメスープ バナナ	牛乳 ★ゆかりおにぎり	牛乳 豚肉 木綿豆腐	パン じゃが芋 油 米 パン粉	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 ケチャップ 野菜コンソメ パナ
1 15	土	肉みそ スパゲティ	大根サラダ バナナ	牛乳 袋菓子	牛乳 豚肉 みそ	スパゲティ 砂糖 ごま 油 せんべい ごま油	玉葱 大根 葱 きゅうり 人参 にんにく のり
3 17	月	ご飯	カレイの西京焼き ★酢の物 すまし汁 バナナ	牛乳 ★レモンクッキー	牛乳 みそ 卵 カレイ	米 小麦粉 砂糖 バター	きゅうり わかめ みかん缶 えのきたけ 白菜 人参 パナ レモン
4 18	火	ポークカレー	★ハワイアンサラダ わかめスープ みかん	牛乳 芋フライ【栃木県】	牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 カレールー じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 葱 わかめ パイン缶 みかん
5 19	水	★きのこ スパゲティ	★焼肉サラダ ★オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 ★ココアバナナケーキ	牛乳 ヨーグルト 豚肉	スパゲティ 小麦粉 砂糖 ごま油 ココア	生姜 にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー 水菜 パセリ のり パナ エリンギ まいたけ しめじ
6 20	木	★しらすご飯	白菜のうま煮 スティックきゅうり みそ汁 みかん	牛乳 ★カルシウムトースト	牛乳 豚肉 みそ しらす チーズ	米 油 パン さつま芋 マヨネーズ 片栗粉	白菜 玉葱 たけのこ水煮 えのきたけ 人参 しいたけ きゅうり みかん
7 21	金	パン	鮭のクリームコーン焼き グリーンサラダ 野菜スープバナナ	牛乳 ★そぼろおにぎり	牛乳 鶏肉 鮭	パン 米 油 砂糖 じゃが芋 ごま	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 水菜 もやし し にら レモン パナ のり
8 22	土	けんちんうどん	焼きウィンナー 塩昆布和え バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 ウィンナー 豚肉	うどん 米	人参 きゅうり 塩昆布 大根 ねぎ バナナ

※エネルギー590kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g を基準に献立を作成しています。

- ・誕生日会のケーキに豆乳クリーム等のトッピングをする場合があります。
- ・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。
- ・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

♡ 令和7年2月の延長補食予定表 ♡

東部若葉保育園

日	曜日	補食内容
10	月	ひじきご飯（ひじき 人参）
25	火	わかめごはん
12 26	水	ピラフ（豚肉 人参）
13 27	木	ゆかりご飯
14 28	金	そばろご飯（豚肉 玉ねぎ）
3 17	月	塩昆布ご飯
4 18	火	菜飯
5 19	水	ごま塩ご飯
6 20	木	たけのこご飯（たけのこ）
7 21	金	ふりかけご飯（かつお節 ごま）

- ・エネルギー130kcalを基準に献立を作成しています。
- ・都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



令和 7 年 2 月 離 乳 食 献 立 予 定 表

東部若葉保育園

日	曜日	カミカミ期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる)			主 な 材 料	
		離乳食+ミルク (10時30分頃)		離乳食+ミルク (2時30分頃)		
10	月	5倍がゆ	煮魚 もやしと人参の磯和え みそ汁	果物	かぼちゃの煮物 スープ	米 カレイ もやし 人参 かぼちゃ 大根 のり きゅうり バナナ
25	火	ブロッコリーがゆ	肉団子 さつま芋の煮物 みそ汁	果物	にゅうめん 豆腐の煮物	米 そうめん 鶏ひき肉 絹豆腐 ブロッコリー さつま芋 人参 大根 玉葱 みかん
12 26	水	煮込みうどん	じゃが芋の煮物 コロコロトマト・きゅうり	果物	トマトがゆ みそ汁	米 干しうどん 鶏ひき肉 人参 玉葱 じゃが芋 トマト きゅうり ヨーグルト
13 27	木	青のりがゆ	ツナと豆腐の味噌煮 かぶと人参の煮物 スープ	果物	きな粉トースト ポタージュ	米 食パン ツナ缶 絹豆腐 かぶ 人参 きゅうり さつま芋 キャベツ 青のり きな粉 粉ミルク みかん
14 28	金	トースト	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 ポタージュ	果物	野菜がゆ スープ	米 食パン 鶏ひき肉 じゃがいも ブロッコリー 玉葱 人参 大根 粉ミルク バナナ
1 15	土	煮込みうどん	—	—	ミルク お菓子	干しうどん 人参 玉葱 お菓子 粉ミルク
3 17	月	5倍がゆ	魚と人参の煮物 きゅうりの煮物 みそ汁	果物	さつま芋の煮物 スープ	米 カレイ 人参 きゅうり 白菜 さつま芋 麩 バナナ
4 18	火	茶飯がゆ	麻婆豆腐風 キャベツのフワフワ煮 みそ汁	果物	にゅうめん じゃが芋の煮物	米 そうめん 鶏ひき肉 絹豆腐 きゅうり じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ みかん
5 19	水	煮込みうどん	ブロッコリーの煮物 豆腐のおかか煮	ヨーグルト	みどりがゆ みそ汁	米 干しうどん 鶏ひき肉 絹豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー ヨーグルト
6 20	木	人参がゆ	肉団子 白菜の煮物 みそ汁	果物	青のリトースト スープ	米 食パン 鶏ひき肉 ひじき 人参 白菜 きゅうり さつまいも しらす 玉葱 粉ミルク 青のり みかん
7 21	金	トースト	魚のみそ煮 人参とキャベツの煮物 ポタージュ	果物	そぼろがゆ みそ汁	米 食パン カレイ 鶏ひき肉 人参 玉葱 キャベツ 粉ミルク コーンクリーム缶 もやし じゃが芋 バナナ
8 22	土	煮込みうどん	—	—	ミルク お菓子	干しうどん 人参 玉葱 お菓子 粉ミルク

☆都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。

※エネルギー315kcal タンパク質11g 脂質10g を基準に献立を作成しています。