

# 2がつ こんだてひょう

【今月の目標 かげに負けない体を作りましょう】

2025. 1. 31 風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児（未満児）	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	おやこどん とうふのすましじる みかん (おやつ) はいはいん (15時おやつ) おたのしみ♪	米 はいはいん	卵 豆腐	玉ねぎ 人参 若芽 みかん	しょうゆ みりん 酒		エネルギー (kcal)	546/445
		たんぱく質 (g)	17.3/14						
脂質 (g)	17.9/14.4								
食塩 (g)	1/1.8								
3	月	あかおにらいす かなぼうぼてと おまめのさらだ かぼちゃのすーび いちご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう かすてら ☆こざかな	米 パター じゃがいも 油 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 大豆 ツナ水煮	玉ねぎ 人参 小松菜 人参 コーン かぼちゃ 白菜 人参 いちご	ケチャップ 塩 塩 しょうゆ 酢 コンソメ 塩	節分メ ニューを作 ります。 『鬼は外・ 福は内』で 福の神を呼 び込みま しょう。	エネルギー (kcal)	573
		たんぱく質 (g)	18.7						
脂質 (g)	14.6								
食塩 (g)	15.5								
食塩 (g)	12								
食塩 (g)	2.5/2.1								
4	火	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのもの ちんげんさいのすましじる ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃこちゃーはん	米 砂糖 砂糖 油	さば みそ 鶏肉	生姜 切干大根 人参 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ えのき バナナ	みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩	さばの味噌 煮は子ども 達の大好き なメニュー です。	エネルギー (kcal)	578
		たんぱく質 (g)	27						
脂質 (g)	21.2								
食塩 (g)	18.6								
食塩 (g)	14.8								
食塩 (g)	2/1.6								
5	水	しょくぱん ぼてとぐらたん やさいさらだ こんそめすーび ぜりー (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう にこみうどん	食パン じゃが芋 パター 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 人参 きゅうり 白菜 しめじ	コンソメ 塩 塩 コンソメ 塩	ポテトが たっぷり 入ったグラ タンは身体 も心も温ま ります。	エネルギー (kcal)	583
		たんぱく質 (g)	473						
脂質 (g)	22.2								
食塩 (g)	17.5								
食塩 (g)	26.6								
食塩 (g)	20.8								
食塩 (g)	3.1/2.5								
6	木	ごはん ようふうおでん こざかなさらだ えのきのみそじる ほんかん (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい ぜりー	米 じゃが芋 砂糖 油	鶏肉 ウィナー 厚揚げ ちくわ ちりめんじゃこ みそ	大根 人参 キャベツ 人参 コーン ひじき えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ ボンカン	コンソメ しょうゆ 酢 しょうゆ	いつものお でんを洋風 にアレンジ しました。 寒い時期は 温かさが身 体に染いま す。	エネルギー (kcal)	505
		たんぱく質 (g)	411						
脂質 (g)	19.6								
食塩 (g)	15.4								
食塩 (g)	12.1								
食塩 (g)	9.3								
食塩 (g)	2.7/2.2								
7	金	みそらーめん しゅうまい ぶろっこりーのおかかあえ ばなな (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ひじきおにぎり	中華麺 ごま油	豚肉 みそ しゅうまい(凍) かつお節	玉ねぎ 人参 もやし コーン にんにく 若 芽 ねぎ ブロッコリー 人参 バナナ	酒 塩 こしょう 鶏ガラ スープ 中華だしの素 しょうゆ	味噌ラーメ ンにはたく さんの野菜 が入りま す。おやつ はひじきが たっぷり 入ったおに ぎりです。	エネルギー (kcal)	522
		たんぱく質 (g)	424						
脂質 (g)	20.9								
食塩 (g)	16.1								
食塩 (g)	11.7								
食塩 (g)	8.6								
食塩 (g)	2.7/2.1								
8	土	ごはん てりやきちん さらだ みそじる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー (kcal)	574/467
		たんぱく質 (g)	22.1/17.8						
脂質 (g)	17.3/13.9								
食塩 (g)	2/1.6								
10	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき こーるすろーさらだ かぼちゃのみそじる りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう いまがわやき	米 マヨネーズ 砂糖	豚肉 みそ 豆腐	生姜 キャベツ 人参 若芽 かぼちゃ りんご	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 塩	豚肉はビタ ミンB1が 牛肉の10 倍含まれて おり、疲労 回復や美肌 に効果あり ます。	エネルギー (kcal)	611
		たんぱく質 (g)	511						
脂質 (g)	24.5								
食塩 (g)	19.7								
食塩 (g)	24.8								
食塩 (g)	20.3								
食塩 (g)	1.9/1.6								
11	火	けんこくきねんび							
12	水	ごはん すきやきに じゃがいものこうみあえ きゃべつのみそじる はるみおれんじ (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (16時おやつ) ぎゅうにゅう ついすとばん	米 砂糖 じゃがいも	豚肉 焼き豆腐 ごま	人参 玉ねぎ ごぼう 白菜 長ネギ えのき 青のり	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	今日はたく さんの具材 が入ったす き焼きで す。寒さに 負けずモリ モリ食べま しょう！	エネルギー (kcal)	509
		たんぱく質 (g)	423						
脂質 (g)	19.7								
食塩 (g)	15.7								
食塩 (g)	11.3								
食塩 (g)	8.8								
食塩 (g)	1.8/1.5								
13	木	ごはん しろみざかなのとまとあんかけ しるばーさらだ さつまいものみそじる ばなな (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (17時おやつ) ぎゅうにゅう きなこくつきー	米 片栗粉 砂糖 油	白身魚 鶏ささみ水煮 みそ	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ 若芽 ねぎ バナナ	塩 酒 ケチャップ しょうゆ 塩	トマトあん を白身魚に たっぷりた かけいた だきます。 色合いもき れいな一品 です。	エネルギー (kcal)	643
		たんぱく質 (g)	515						
脂質 (g)	20.6								
食塩 (g)	16								
食塩 (g)	23.5								
食塩 (g)	18.3								
食塩 (g)	1.9/1.5								
14	金	ふゆやさいかれー ふれんちさらだ よーぐるど (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (17時おやつ) ぎゅうにゅう ここあけーき	米 里芋 じゃがいも 砂糖 油 油 砂糖	豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん ほうれん 草 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり バイン缶 若芽	カレールー ソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう 鶏ガラ スープ 酢 塩 こしょう	出世魚であ る『ぶり』 は照り焼き にするとお いしいで す。縁起の 良い魚で す。	エネルギー (kcal)	557
		たんぱく質 (g)	468						
脂質 (g)	18								
食塩 (g)	14.7								
食塩 (g)	14.3								
食塩 (g)	11								
食塩 (g)	1.7/1.4								

# 2がつ こんだてひょう [今月の目標 かぜに負けない体を作りましょう]

2025. 1. 31 風の森保育園

15	土	ごはん さけのしおやき じゃがいもに どうぶみそしる くだもの (おやつ) はいはいん (15時おやつ) おたのしみ♪	米 じゃが芋 はいはいん	鮭 豆腐 みそ	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの	塩 しょうゆ みりん 酒		エネルギー (kcal)	540/440
								たんぱく質 (g)	23.5/18.9
								脂質 (g)	11.1/8.9 1.8/1.5
17	月	ごはん とりにくのみそがらめやき じゃがいものおかか しいたけとはくさいのすましじる いよかん (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃむさんど	米 じゃがいも 砂糖 お子様せんべい ぼりんこ 食パン イチゴジャム	鶏肉 みそ かつお節	玉ねぎ 椎茸 白菜 玉ねぎ いよかん	みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	ジャムサンド作りはそら・つき組さんは毎回お手伝いしてくれるので上手です。	エネルギー (kcal)	559
								たんぱく質 (g)	24.1
								脂質 (g)	15.9
								食塩(g)	1.8/1.3
18	火	 おたのしみメニュー (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ほっとかるびす ケーキ	米 パター 油 片栗粉 スバゲティ マヨネーズ 紫芋チップ ケーキ	鶏肉 ごま ツナ	生姜 きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ いちご	酒 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	2月生まれのお友達のお誕生日おめでとうございます。	エネルギー (kcal)	673
								たんぱく質 (g)	19.2
								脂質 (g)	25.7
								食塩(g)	1.9/1.5
19	水	ごはん あつあげのそぼろあんかけ あおなのしらすあえ いわたじる ばなな (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま油 野菜おこめせん マカロニ 砂糖	厚揚げ 豚ひき肉 しらす干し 鶏肉	生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 人参 ごぼう 長ネギ バナナ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩	厚揚げの上にとろろのそぼろあんをかけていただきます。ほんのり生姜の風味で体もぽかぽかです。	エネルギー (kcal)	508
								たんぱく質 (g)	24.5
								脂質 (g)	15.9
								食塩(g)	1.4/1.2
20	木	おさくらごはん ぶりのてりやき きんぴらごぼう ちんげんさいのすましじる りんご (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい いちご	米 砂糖 油 人参チップ せんべい	豚ひき肉 ちくわ ごま 豆腐	生姜 ごぼう 人参 ピーマン チンゲン菜 えのき りんご いちご	酒 塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩	『フリ』は縁起の良い出世魚です。DHAやEPAの不飽和脂肪酸が豊富です。	エネルギー (kcal)	492
								たんぱく質 (g)	21.6
								脂質 (g)	16.9
								食塩(g)	2.2/1.8
21	金	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ わかめすーぶ ばなな (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぜりー おやつかすてら	米 油 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油 かぼちゃポーロ おやつかすてら ぜりー	豚ひき肉 豆腐 みそ 春雨 鶏ささみ水煮	生姜 人参 玉ねぎ にら にんにく 人参 きゅうり 若芽 コーン キャベツ ねぎ バナナ	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 塩 中華だし	麻婆豆腐は子ども達の大好きなメニューです。白いご飯によく合います。	エネルギー (kcal)	577
								たんぱく質 (g)	452
								脂質 (g)	19.2
								食塩(g)	14.6
								脂質 (g)	18
								食塩(g)	12.3
22	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ) はいはいん (15時おやつ) おたのしみ♪	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ はいはいん	豚肉 ツナ水煮	玉ねぎ 人参 きゅうり	カレールウ 塩		エネルギー	731/592
								たんぱく質	19.4/19.1
								脂質 食塩	31/24.9 1.8/1.5
23	日	てんのうたんじょうび							
24	月	ふりかえきゅうじつ							
25	火	ごはん さわらのしおやき かぼちゃのもの ちゃんこ はっさく(そら・つき) おれんじ(ほしつくし) (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう かぼちゃのケーキ	ごはん 砂糖 紫芋チップ 砂糖 ホットケーキミックス バター	さわら 鶏肉 みそ	かぼちゃ つみれ 大根 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ 生姜 はっさく オレンジ かぼちゃ	塩 しょうゆ みりん 酒 塩 酒	野菜たっぷりりちゃんこ鍋! 相撲部屋で日常的に食されている料理です。元気が出てきそうです!!	エネルギー	577
								たんぱく質	457
								脂質	24.4
								食塩(g)	18.3
								脂質	17.5
								食塩(g)	13.6
26	水	ごはん おやこやき ひじきのいために もやしのみそしる いちご (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう さつまいものばたーやき	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 油 野菜おこめせん さつまいも パター	鶏ひき肉 卵 油揚げ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき 人参 干しいたけ もやし 若芽 いちご	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ みりん 酒	鶏ひき肉が入った卵焼きは親子焼きと言います。絆が深い一品です。	エネルギー	515
								たんぱく質	411
								脂質	19.1
								食塩(g)	14.9
								脂質	17
								食塩(g)	13.1
27	木	ごはん ぼーくびーんず ごぼうさらだ かぼちゃのすーぶ りんご (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう どーなつ	米 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 人参チップ ドーナツ	大豆 豚肉 ツナ 豆腐 みそ	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ にんにく グリンピース ごぼう 人参 きゅうり かぼちゃ 白菜 人参 りんご	コンソメ ケチャップ 塩ワイン こしょう ソース 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	春よ来い来い♪春よ来い♪暖かい春が待ち遠しいです!	エネルギー	605
								たんぱく質	484
								脂質	17.2
								食塩(g)	13.3
								脂質	20.5
								食塩(g)	11.59
28	金	きつねうどん さつまいものてんぷら ごもくなつとう よーぐると (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ばなな くらっかー	うどん さつまいも 小麦粉 油 かぼちゃポーロ クラッカー	鶏肉 ちくわ 油揚げ しらす干し 納豆 かつお節 ヨーグルト	人参 干しいたけ 白菜 長ネギ 小松菜 人参 キャベツ 椎茸 バナナ	しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ	油揚げがたっぷり『きつねうどん』は関西が発祥だと言われています。	エネルギー	538
								たんぱく質	453
								脂質	24.5
								食塩(g)	19.9
								脂質	17.1
								食塩(g)	13.2
								食塩(g)	2.3/1.9

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ