



令和7年度

# 2月の予定献立表


あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	力や体温にやる	体の調子を整える	午前(未満児)	午後(全員)
1	日						
2	月	●カレー汁 マカロニサラダ フルーチェ	豚肉 ハム 牛乳 スキムミルク いりこ	サラダ油 じゃがいも カレールウ マカロニ 食塩 マヨネーズ フルーチェ(いちご)	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ さっぱり塩
3	火	魚の蒲焼き風煮 なます 味噌汁	いわし 味噌 卵 牛乳 生クリーム スキムミルク いりこ	菜種油 中双糖 三温糖 料理酒 濃口醤油 ごま 米酢 薄口醤油 上白糖 和風だし かぼちゃ 強力粉 グラニュー糖 食塩	大根 人参 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ いちご みかん(缶) パイン(缶)	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ★クレープ
4	水	フライドチキン ポトフ オレンジ	鶏肉 牛乳 ウィンナー こしあん 牛乳 卵 スキムミルク いりこ	おろしにんにく 薄力粉 コンソメ 塩こしょう 料理酒 みりん 薄口醤油 じゃがいも 上白糖 上新粉 薄力粉	大根 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ コーン 葉ねぎ	牛乳 しっとりクッキー	スキムミルク いりこ ★浮島
5	木	魚のケチャップ煮 春雨サラダ 中華スープ	サバ ハム 鶏肉 牛乳 いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 食塩 マヨネーズ 薄口醤油 中華味 みりん	きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ 人参 竹の子 しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	牛乳 いりこ どうぶつボーロ
6	金	親子うどん 味付けのり 大豆とさつまいもの揚げ煮	鶏肉 卵 かまぼこ 大豆(水煮) 味付けのり 牛乳 スキムミルク	うどん(乾) 和風だし 薄口醤油 濃口醤油 食塩 みりん 片栗粉 三温糖 薄力粉 強力粉 ドライイースト 有塩バター 菜種油 さつまいも	豆苗 えのき 玉ねぎ 人参 葉ねぎ しいたけ(乾)	牛乳 マンナウエハース	スキムミルク いりこ ★ドーナツ
7	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 赤味噌 麦味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 三温糖 濃口醤油 みりん 米酢 薄口醤油 和風だし 料理酒	人参 竹の子 しいたけ(乾) キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 キャラメルコーン	スキムミルク いりこ まがりせんべい
8	日						
9	月	鮭のマヨネーズ焼き ツナサラダ 野菜スープ	鮭 ツナ ベーコン 牛乳 卵 スキムミルク いりこ	塩こしょう サラダ油 マヨネーズ 薄口醤油 みりん 和風ドレッシング コンソメ 薄力粉 上白糖 有塩バター ベーキングパウダー レモン果汁	ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン きゅうり バセリ(乾) しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 ホームパイ	スキムミルク いりこ ★うまだい
10	火	味噌カツ けんちん汁 納豆	豚カツ 赤味噌 鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ 納豆 スキムミルク いりこ	菜種油 濃口醤油 三温糖 こんにやく 和風だし 里芋 薄口醤油 食塩	しめじ ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	牛乳 いちご	スキムミルク いりこ しっとりクッキー
11	水						
12	木	麻婆豆腐 韓国風なます わかめスープ	合挽肉 木綿豆腐 味噌 焼き豚 鶏肉 わかめ(乾) 卵 牛乳 魚肉ソーセージ スキムミルク いりこ	おろししょうが・にんにく 三温糖 濃口醤油 米酢 ごま ごま油 中華味 みりん 薄口醤油 食塩 ホットケーキミックス マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 もやし しいたけ(乾) えのき 葉ねぎ	牛乳 ベジタべる	スキムミルク いりこ ★マドレーヌ
13	金	筑前煮 にゅうめん 味付けのり	鶏肉 厚揚げ あおさおり(乾) 味付けのり スキムミルク いりこ	こんにやく 里芋 サラダ油 三温糖 料理酒 濃口醤油 薄口醤油 そうめん 和風だし 食塩	ごぼう 人参 竹の子 しいたけ えのき 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ まがりせんべい
14	土	豚肉のしょうが焼き 人参シシリシ 味噌汁	豚肉 ツナ 卵 木綿豆腐 味噌 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが サラダ油 和風だし 三温糖	人参 ピーマン 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ ムーンライト
15	日						
16	月	白身フライ サラダ コーンスープ	しいら 牛乳 スキムミルク いりこ	和風ドレッシング 菜種油 薄力粉 コンソメ コーンクリーム(缶) マーガリン 塩こしょう ポタージュの素	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン きゅうり	牛乳 かにビス	スキムミルク いりこ ★ちんすこう
17	火	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 わかめともやしの和え物 赤だし	牛肉 わかめ(乾) ツナ 木綿豆腐 味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	みりん 濃口醤油 和風だし 三温糖 薄口醤油 食塩	玉ねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 人参 なめこ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ばかうけ
18	水	鮭の塩焼き 味噌汁 こんにやくとさつまあげの甘辛煮	鮭 さつまあげ 味噌 ハム チーズ 卵 牛乳 スキムミルク	食塩 こんにやく 濃口醤油 みりん ごま じゃがいも 和風だし 食パン 三温糖 有塩バター	玉ねぎ えのき 葉ねぎ	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ ★ホットサンド
19	木	ラーメン 焼売(揚げ) ふりかけ	焼き豚 焼売 牛乳 いりこ	中華麺(乾) 鶏がらスープ 中華味 食塩 おろししょうが・にんにく 菜種油 ふりかけ	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ 人参 葉ねぎ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 小さなドーナツ
20	金	海苔巻 鶏の照り焼き (誕生会) ごま酢和え 赤だし ゼリー	ツナ 魚肉ソーセージ 納豆 卵 のり 鶏肉 竹輪 木綿豆腐 味噌 赤味噌 生クリーム スキムミルク いりこ	うるち米 米酢 食塩 上白糖 マヨネーズ 濃口醤油 みりん おろししょうが サラダ油 和風だし 薄口醤油 ごま ゼリー スポンジケーキ	きゅうり ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ いちご パイン(缶) 黄桃(缶)	牛乳 ばりんこ	スキムミルク いりこ ★ロールケーキ
21	土	肉団子のケチャップ煮 野菜炒め わかめスープ	肉団子 豚肉 鶏肉 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 食塩 中華味 みりん 薄口醤油 サラダ油 おろしにんにく	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉ねぎ えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 源氏パイ	スキムミルク いりこ せんべい
22	日						
23	月	天皇誕生日					
24	火	すき焼き焼き風煮 酢の物 赤だし	牛肉 焼き豆腐 わかめ(乾) しらす干し エビ 木綿豆腐 味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	糸こんにやく サラダ油 三温糖 濃口醤油 みりん 料理酒 米酢 和風だし 薄口醤油 みりん	白菜 人参 しいたけ きゅうり もやし 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ハーベスト
25	水	魚のムニエル ポテトサラダ 野菜スープ	的鯛 ハム ベーコン 卵 牛乳 生クリーム スキムミルク いりこ	料理酒 塩こしょう 薄力粉 有塩バター サラダ油 ケ チャップ 中濃ソース 三温糖 みりん じゃがいも マヨネーズ コンソメ 薄口醤油 バニラエッセンス グラニュー糖	人参 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 ばかうけ	スキムミルク いりこ ★シュウクリーム
26	木	鶏手羽の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁	鶏手羽 味噌 ひじき(乾) ツナ あおさのり(乾) 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	おろししょうが 三温糖 みりん 食塩 和風ドレッシング 和風だし 薄口醤油	人参 きゅうり キャベツ えのき 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 いちご	スキムミルク いりこ あじわい卵のサブレー
27	金	チャンポンうどん 鶏レバーの甘露煮 ふりかけ	豚肉 かまぼこ 竹輪 さつまあげ 鶏レバーの甘露煮	うどん(乾) 中華味 鶏がらスープ ごま油 おろししょうが・にんにく 三温糖 濃口醤油 ふりかけ うるち米	白菜 にら 人参 もやし 玉ねぎ	牛乳 ハーベスト	お茶 いりこ ★おにぎり
28	土	魚の照り焼き 三色和え 味噌汁	サバ 卵 木綿豆腐 味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 サラダ油 ごま 三温糖 薄口醤油 米酢 和風だし	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき 葉ねぎ	牛乳 マンナウエハース	スキムミルク いりこ 源氏パイ

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。【作り方】



5歳児さんが作った味噌を使って【味噌うどん】にしました。  
材料は、  
・出汁 ・麦みそ ・八丁赤みそ  
・みりん 料理酒 ・薄口醤油  
です。味噌は、メーカーによって味  
が異なります。ご家庭で、丁度よい  
味付けで作ってみてください。

うどんの作り方~子ども5人分~

【材料】

- ・中力粉 …400g
- ・塩 …16g
- ・ぬるま湯…176cc

- ①食塩とぬるま湯を合わせておく。

②ボウルに中力粉と薄力粉を入れ①を箸を使って優しくかき混ぜながら入れていく。

③ひとまとめになったら、生地を厚手の袋にいれ、生地を寝かせる(約20分)

④生地の入った袋の上にタオルを置き、上から踏む(約15分~20分)

⑤④の生地を寝かせる(1時間~2時間)

⑥⑤の生地を軽く踏む(約5分)

⑦袋から生地を取り出し、麺棒を使って伸ばす。

ポイント

水がすくなくいかな?と思っても我慢して捏ねることです。捏ね続けると表面がツルツルになります。