



2月の献立表



かもめ幼稚園

令和7年

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	土	ご飯 豆腐の旨煮 春雨サラダ 野菜スープ	米 豚ひき肉 豆腐 白菜 人参 グリンピース かまぼこ 小松菜 春雨 大根 人参	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 バームクーヘン
3	月	ご飯 サバの味噌煮 切干大根のごまサラダ すまし汁	米 サバ 切干大根 白菜 人参 おつゆふ ほうれん草	お茶 アンパン煎餅	牛乳 ジャムサンド
4	火	恵方巻き しゅうまい キャベツののり和え 味噌汁	米 のり 厚焼き卵 しゅうまい キャベツ 小松菜 人参 大根 いんげん	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 おにプリン
5	水	ポークカレー(麦ごはん) ウインナーブロッコリー炒め みかん缶	米 押し麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ウインナー コーン ブロッコリー みかん缶	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 おさつ蒸しパン
6	木	けんちんうどん 鶏肉とさつまいものバター醤油炒め パナナ	うどん 油揚げ ごぼう 人参 しいたけ 万能ねぎ 鶏肉 玉ねぎ さつまいも パナナ	お茶 ハッピーターン	牛乳 ツナおにぎり
7	金	ご飯 豆腐チャンプル おでん風煮物 味噌汁	米 豚肉 豆腐 もやし 人参 小松菜 ちくわ 玉目がんも 大根 白菜 しめじ	お茶 バリバリパンキン	牛乳 お野菜パンケーキ
8	土	ご飯 鶏肉の梅風味焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	米 鶏肉 ほうれん草 もやし 人参 大根菜 油揚げ	お茶 マンナビスケット	牛乳 クリームコンフェ
10	月	とり井 ひじきとさつまいもの煮物 味噌汁	米 鶏肉 さつまいも ひじき さつまいも いんげん 大根 人参	お茶 アンパン煎餅	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい
12	水	チキンカレー(麦ごはん) 小松菜サラダ オレンジ	米 押し麦 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン オレンジ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 お好み焼き
13	木	こうし飯 豚やきにく ぐる煮 味噌汁	米 ちりめんじゃこ たくあん 豚肉 玉ねぎ ビーマン 生揚げ 里芋 大根 人参 おつゆふ もやし	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 きなこサンド
14	金	ロールパン ハートクロック ポテトサラダ コーンスープ	ロールパン ハートクロック キャベツ じゃがいも ミックスベジタブル コーン 玉ねぎ	お茶 ビスコ	牛乳 フルーツポンチ
17	月	ご飯 魚の磯部揚げ かぼちゃの煮物 味噌汁 みかん	米 さわら かぼちゃ 玉ねぎ えのき みかん	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 キャラメルお麩ラスク
18	火	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き カルシウム納豆 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ しらす 納豆 キャベツ ほうれん草 大根 人参	お茶 アンパン煎餅	牛乳 フライドポテト
19	水	カレーピラフ ハンバーグ 野菜のクリーム煮 お誕生会ケーキ	米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 いんげん ハンバーグ ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 ロールケーキ	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 フルーツヨーグルト
20	木	ご飯 豚肉と大根のうま塩炒め 白菜の梅おかか和え 味噌汁	米 豚肉 大根 長ネギ ニラ 白菜 きゅうり 人参 豆腐 小松菜	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 ふかしさつまいも
21	金	麻婆めん 揚げ餃子 パナナヨーグルト	中華麺 豚挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 万能ネギ 餃子 パナナ ヨーグルト	お茶 ハッピーターン	牛乳 ひじきおにぎり
22	土	ご飯 鶏じゃがが煮 わかめのごま酢和え 味噌汁	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ 油揚げ 揚げなす	お茶 バリバリパンキン	牛乳 ペアークリームワッフル
25	火	ご飯 豚肉とれんこんの塩炒め 小松菜サラダ 味噌汁	米 豚肉 れんこん 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン わかめ 長ネギ	お茶 マンナビスケット	牛乳 スモア
26	水	おさつカレー(麦ご飯) ブロッコリーサラダ ビルクル	米 鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ハム ビルクル	お茶 アンパン煎餅	牛乳 揚げパン
27	木	豆腐のふわふわ井 ちくわとほうれん草のお浸し きのご汁	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 コーン 万能ネギ ちくわ ほうれん草 もやし ごぼう しめじ えのき	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 きなこドーナツ
28	金	チャーハン ツナとポテト炒め わかめスープ りんご	米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ツナ じゃがいも わかめ キャベツ りんご	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 フルーチェ

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです

◎午後のおやつは全員のおやつです

- 4日は節分メニュー『恵方巻き』です。
- 13日は高知県の郷土料理『こうし飯』、『ぐる煮』です。
- 14日はバレンタインメニューです。
- 19日はお誕生会です。
- 28日は彩りメニュー『豆腐のふわふわ井』です。

	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	514kcal
たんぱく質	20g	19.4g
脂質	15g	15.3g
食塩相当量	1.5g	1.6g

【こうし飯】

こうし飯は高知県南西部にある大月町で親しまれる郷土料理で、ちりめんじゃこや細かく刻んだ魚を吹きこんだごはんのことで、「越しめし」としてはじまり、次第に「こうしめし」という呼び方に変化していったといわれています。冬に旬をむかえるめり(岩のり)を使い、年越しの時期に食べられます。

【ぐる煮】

大根、人参、里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物のことです。

「ぐる」とは土佐の方で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮こむことに由来しているといわれています。



シダックスフードサービス(株)