

2月 献立表 幼児食



○保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつのケーキやアイスは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2025年度 2月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
2 月	★ごはん 元気が出るレバー 納豆 ワントンスープ バナナ ★牛乳	★さつまいも ★牛乳	☆ヨーグルト ★ブレーンヨーグルト ☆のり塩せんべい	豚レバー、糸引き納豆、豚ひき肉、飲用牛乳、元気ヨーグルト、ブレーンヨーグルト	しうが、にんにく、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、万能ねぎ、チンゲンサイ、長ねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、ワンタンの皮、さつまいも、のり塩せんべい	こいくちしょうゆ、料理酒、水、鶏がらスープの素、食塩、白ごしょう
サンプル 3 火	★ごはん ☆丸干し焼き ★白身魚の塩焼き 粉豆腐の炒り煮 厚揚げのみぞ汁 ★牛乳	★りんご	鬼のパンツおにぎり 牛乳	いわし、ホキ、粉豆腐、鶏もも肉、厚揚げ、飲用牛乳、塩昆布	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、りんご、コーン缶	うるち米、サラダ油、三温糖	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、煮干だし、カレー粉
4 水	★ごはん 米粉のホワイトスープ ブロッコリーとりんごのサラダ カリカリリッシュ バナナ ★牛乳	★ブレーンヨーグルト	米粉のココア蒸しまんじゅう 牛乳	豚もも肉、調製豆乳、しらす干し、飲用牛乳、ブレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、ブロッコリー、りんご、コーン缶、だいこん、あおのり、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、オリーブ油、ごま油、いりごま、三温糖	水、食塩、コソソメ、白ごしょう、穀物酢、ベーキングパウダー、ピュアココア
サンプル 5 木	★ごはん ☆くす玉蒸し ★肉団子 春雨の中華サラダ ほれん草のみぞ汁 ★牛乳	★のり塩せんべい	マカロニきな粉 牛乳	豚ひき肉、焼き豆腐、乾燥わかめ、飲用牛乳、きな粉	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、ほうれんそう、だいこん	うるち米、かたくり粉、もち米、はるさめ、ごま油、いりごま、のり塩せんべい、マカロニ、三温糖	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、みみそ、煮干だし
サンプル 6 金	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 小松菜のすまじ汁 りんご	★オレンジ	★ゆかりおにぎり ☆白玉せんざい 牛乳	豚もも肉、高野豆腐、木綿豆腐、ゆで小豆缶、飲用牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ビーマン、干しいたけ、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、りんご、バレンシアオレンジ	うるち米、中華めん、大豆油、サラダ油、三温糖、白玉粉	中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ゆかり、水
9 月	★ごはん れんこんの肉団子スープ ごまみそブロッコリー ツナにりかけ バナナ ★牛乳	★いよかん ★牛乳	サラダせんべい りんごジュース	豚ひき肉、ツナ缶、かつお節、飲用牛乳	れんこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、だいこん、コーン缶、バナナ、いよかん、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、ねりごま、三温糖、いりごま、サラダせんべい	食塩、白ごしょう、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、水、米みそ、本みりん
10 火	★ごはん 白身魚のみぞマヨ焼き ひじきのじゅが芋の煮物 もやしのすまじ汁 ★牛乳	★バナナ	蒸かさつまいも 牛乳	ホキ、豚ひき肉、油揚げ、干しひじき、高野豆腐、飲用牛乳	たまねぎ、あおのり、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、だいこん、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、さつまいも	米みそ、マヨドレ、こいくちしょうゆ、煮干だし、食塩
サンプル 12 木	★ごはん ☆わかさぎのから揚げ ★白身魚のから揚げ ほれん草のサラダ 白菜のみぞ汁 ★牛乳	★ブレーンヨーグルト	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	わかさぎ、ホキ、油揚げ、乾燥わかめ、飲用牛乳、ブレーンヨーグルト、調製豆乳	あおのり、ほうれんそう、だいこん、にんじん、はくさい、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、大豆油、サラダ油、じゃがいも、上新粉、三温糖	食塩、穀物酢、白ごしょう、米みそ、煮干だし、ベーキングパウダー
13 金	★ごはん みそ煮込みうどん もやしの和風和え バナナ ★牛乳	★りんご	きな粉トースト 牛乳	豚もも肉、ツナ缶、かつお節、飲用牛乳、きな粉	にんじん、はくさい、にんにく、長ねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、ほうれんそう、りょくとうもやし、バナナ、りんご	うるち米、うどん、サラダ油、さといも、いりごま、三温糖、食パン	米みそ、煮干だし、こいくちしょうゆ
サンプル 16 月	★ごはん 元気が出るレバー 納豆 ワントンスープ バナナ	★さつまいも	牛乳 米粉のりんごパンケーキ	豚レバー、糸引き納豆、豚ひき肉、飲用牛乳、調製豆乳	しうが、にんにく、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、万能ねぎ、チンゲンサイ、長ねぎ、バナナ、りんご	うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、ワンタンの皮、さつまいも、サラダ油、粉糖、上新粉	こいくちしょうゆ、料理酒、水、鶏がらスープの素、食塩、白ごしょう、ベーキングパウダー
17 火	★ごはん 鮭の塩焼き 粉豆腐の炒り煮 厚揚げのみぞ汁 ★牛乳	★りんご	鬼のパンツおにぎり 牛乳	さけ、粉豆腐、鶏もも肉、厚揚げ、飲用牛乳、塩昆布	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、りんご、コーン缶	うるち米、サラダ油、三温糖	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、煮干だし、カレー粉

18 水	★ごはん 米粉のホワイトスープ ブロッコリーとりんごのサラダ カリカリしらず バナナ ★牛乳	★プレーンヨーグルト	米粉のココア蒸しまんじゅう 牛乳	豚もも肉、調製豆乳、しらす干し、 飲用牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、ぶなしめじ、ブロッコリー、り んご、コーン缶、だいこん、あおの り、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 上新粉、オリーブ油、ごま油、いり ごま、三温糖	水、食塩、コソメ、白 こしょう、穀物酢、 ベーキングパウダー、 ピュアココア	
サン ブル	19 木	★ごはん ☆ぐす玉蒸し ★肉団子 春雨の中華サラダ ほうれん草のみぞ汁 ★牛乳	★のり塩せんべい	マカロニ二きな粉 牛乳	豚ひき肉、焼き豆腐、乾燥わか め、飲用牛乳、きな粉	たまねぎ、干しいたけ、しょ うが、にんじん、きゅうり、りょくと うもやし、ほうれんそう、だいに ん、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、もち米、は るさめ、ごま油、いりごま、のり塩 せんべい、マカロニ、三温糖	食塩、こいくちじょう ゆ、穀物酢、煮干し し、みそ
	20 金	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 小松菜のすまじ りんご	★オレンジ	★ゆかりおにぎり ☆白玉せんざい 牛乳	豚もも肉、高野豆腐、木綿豆腐、 ゆで小豆缶、飲用牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青 ビーマン、干しいたけ、こまつ な、長ねぎ、えのきたけ、りんご、 バレンシアオレンジ	うるち米、中華めん、大豆油、サラ ダ油、三温糖、白玉粉	中濃ソース、こいく ちじょうゆ、かつおだ し、煮干し、食塩、 ゆかり、水
	24 火	★ごはん 白身魚のみぞマヨ焼き ひじきとじゃが芋の煮物 もやしのすまじ ★牛乳	★バナナ	蒸かしさつまいも 牛乳	ホキ、豚ひき肉、油揚げ、干しひじ き、高野豆腐、飲用牛乳	たまねぎ、あおのり、にんじん、こ まつな、りょくどうもやし、だいに ん、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 三温糖、さつまいも	米みそ、マヨドレ、こ いくちじょうゆ、煮干 し、食塩
サン ブル	25 水	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け いよかん	★人参 ★牛乳	フルーツパフェ ☆おかき	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、生ク リーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅうり、福神 漬け、らっきょう、いよかん、バナ ナ、黄桃缶、パイナップル缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、三 温糖、おかき	カレー粉、中濃ソー ス、こいくちじょうゆ、 コンソメ、水
	26 木	★ごはん ☆わかさぎのから揚げ ★白身魚のから揚げ ほうれん草のサラダ 白菜のみぞ汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	わかさぎ、ホキ、油揚げ、乾燥わ かめ、飲用牛乳、プレーンヨーグ ルト、調製豆乳	あおのり、ほうれんそう、だいこ ん、にんじん、はくさい、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、大豆油、サ ラダ油、じゃがいも、上新粉、三温 糖	食塩、穀物酢、白こ しょう、米みそ、煮干 し、ベーキングパ ウダー
	27 金	★ごはん みそ煮込みうどん もやしの和風和え バナナ ★牛乳	★牛乳 ★りんご	クラッカー ぶどうとりんごのジュース	豚もも肉、ツナ缶、かつお節、飲用 牛乳	にんじん、はくさい、ににく、長 ねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、ほう れんそう、りょくどうもやし、バナ ナ、りんご、ぶどうとりんごの ジュース	うるち米、うどん、サラダ油、さと いも、いりごま	米みそ、煮干し、 こいくちじょうゆ、ク ラッカー

<行事食> 2月は“節分献立”を実施します。

昼食『いわしの丸干し焼き・粉豆腐の炒り煮・厚揚げのみぞ汁』

おやつ『鬼のパンツおにぎり・牛乳』

お知らせ

昨今、食材費等の物価高騰が続いているのですが、給食提供の内容
は、栄養価は確保しながら、質は落とさず献立を工夫し、献立表
の見直しを行っておりますので、ご承知おきください。

*3歳以上児の主食(ご飯)について

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、
ご家庭から、当朝日に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めて
お持ちください。

ご飯は、腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり
食事のリズムを整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べること
ができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。

<パンをご持参するご家庭へ>

主食としてパンをご持参いただく場合は、
食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度
をお持ちください。

*窒息につながりやすい食材について

発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮



りんごの米粉ケーキ

材料 4人分

りんご	60g	米粉	80g
ベーキングパウダー	3g	砂糖	大さじ1と小さじ1
調製豆乳	80g	サラダ油	大さじ1と小さじ2
粉砂糖	適量		

作り方

- りんごはいちょう切りにし、塩水につけておく。
- 米粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるいにかけておく。
- 油と豆乳を合わせておき、2に加えて混ぜ1のりんごも加えて混ぜる。(生地の固さは豆乳で調節)
- 180°Cのオーブンで15分ほど焼き、仕上げに粉砂糖をふる。

☆2月の給食平均栄養量☆						
年齢	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
目標量 1～2	511	21.1	14.2	214	2.0	1.4
3～5	425	21.8	16.3	225	2.2	1.6
平均 栄 養 量 1～2	533	21.5	17.1	310	2.4	1.5
3～5	426	21.0	17.8	310	2.9	1.8