



2月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	2 16	ごはん カリカリ豚となすの生姜だれ 小松菜とササミの和え物 なめことめかぶのみそ汁	キャロットピラフ 牛乳	米・豚肉・米粉・茄子・南瓜・小葱・しそ・ みょうが・生姜・小松菜・鶏肉・人参・ えのき・かぶ・豆腐・なめこ・めかぶ・ 玉葱・ベーコン・マーガリン・ハセリ・牛乳	よう かん	9	ごはん 豚肉の味噌炒め 切り干し大根のサラダ ほうれん草のみそ汁	南瓜のスフレ※ 牛乳	米・キャベツ・玉葱・人参・舞茸・豚肉・ 生姜・ハム・切り干し大根・きゅうり・人参・ オカ・海苔・ほうれん草・えのき・里芋・ もやし・南瓜・卵・薄力粉・牛乳	せん べい
火	3 17	大豆ごはん 目刺し かぼちゃのそぼろ煮 京風みそ汁 (3日のみ + 清見オレンジ)	抹茶プリン 牛乳	米・大豆・しらす・目刺し・南瓜・鶏肉・生姜・ 大根・人参・玉葱・豆腐・油揚げ・さつま芋・ 小葱・清見オレンジ・牛乳・生クリーム・アガー・ 抹茶・小豆	せん べい	10 24	玄米ごはん 豆腐の中華煮 もやしと青菜のナムル 春雨とえのきのスープ	みそポテト 牛乳	玄米・豚肉・豆腐・玉葱・干し椎茸・ ニンニク・生姜・人参・ニラ・もやし・きゅうり・ ゴマ・筍・青梗菜・春雨・えのき・帆立缶・ じゃが芋・米粉・牛乳	よう かん
水	4 18	麻婆厚揚げ丼 ツナと白菜の中華和え わかめスープ	★苺のショートケーキ※ 牛乳	米・生揚げ・豚肉・ニンニク・蓮根・長葱・筍・ 椎茸・ツナ缶・白菜・きゅうり・人参・ゴマ・ コーン・干し椎茸・わかめ・玉葱・牛乳・ 薄力粉・卵・生クリーム・マーガリン・苺	よう かん	25	ごはん めかじきの塩だれ きんぴられんこん 常夜鍋	フレンチトースト※ 牛乳	米・めかじき・長葱・ニンニク・レモン・蓮根・ 人参・ベーコン・エリンギ・ゴマ・豚肉・しめじ・ 大根・ほうれん草・豆腐・食パン・マーガリン・ 卵・牛乳	米 粉 ク ッ キ
木	5 19	食パン(ジャム)※ 鰯のバジルソテー シトラスサラダ ミネストローネ	ジューシー 牛乳	食パン・ジャム・鰯・バジル・ニンニク・レタス・ きゅうり・トマト・水菜・みかん缶・ゆず・ ウインナー・玉葱・かぶ・人参・じゃが芋・ キャベツ・セロリ・米・豚肉・干し椎茸・ 小葱・牛乳	米 粉 ク ッ キ	12 26	☆カレーうどん※ ちくわのごま炒め キャベツのおかかマヨ和え	☆りんごとバナナのクランブル※ 牛乳	干しうどん・豚肉・長葱・玉葱・人参・ 干し椎茸・ほうれん草・しめじ・カールウ・ 竹輪・ゴマ・青のり・キャベツ・コーン・ 卵なしマヨネーズ・オカ・りんご・バナナ・ 薄力粉・マーガリン・牛乳	米 菓 子
金	6 20	チキン豆乳ドリア ★じゃが芋チーズ焼き かぶのスープ	トゥロン※ 牛乳	米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・いんげん・ マッシュルーム・ベーコン・米粉・豆乳・じゃが芋・ チーズ・かぶ・しめじ・豚肉・ほうれん草・ バナナ・春巻きの皮・牛乳	せん べい	13 27	ごはん ぶりのバター醤油 さつまいもりんご煮 ★納豆汁	★焼きそば※ お茶	米・鰯・米粉・マーガリン・さつま芋・りんご・ 納豆・人参・玉葱・えのき・小葱・油揚げ・ 中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・お茶	せん べい
土	7 21	鶏のゴマ味噌丼 すまし汁	ヨーグルト ミニポテト 牛乳	米・鶏肉・ゴマ・長葱・玉葱・人参・コーン・海苔・ しそ・干し椎茸・えのき・ほうれん草・豆腐・ ヨーグルト・ミニポテト・牛乳	米 菓 子	14 28	納豆レタス炒飯 大根の中華スープ	芋ようかん せんべい 牛乳	米・納豆・レタス・コーン・玉葱・豚肉・生姜・ 人参・キャベツ・しめじ・鶏肉・大根・ 芋ようかん・せんべい・牛乳	米 菓 子

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー: 564kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 18.5g 塩分: 1.6g

🌸 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。

🌸 今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

🌸 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はジュース・スープ等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のくだもの 清見オレンジ
今月のおやつ 南瓜のスフレ

～今月の郷土食～
ジューシー(沖縄県)
みそポテト(埼玉県)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

杉の子ピザ

(天板1枚分)



■生地

強力粉	240 g
イースト	2 g
砂糖	16 g
食塩	1 g
牛乳	160 g
マーガリン	36 g

■作り方

- ①牛乳を鍋に入れて火にかけ、40℃くらい（指を入れて温かいと感じる程度）に温める。
- ②ボールに強力粉・イースト・砂糖・塩を入れ、木べらで混ぜ、温めた牛乳を加えて手でこねる。
- ③まとまってきたら温めたマーガリンを加えてしっかりとこねる。（15分くらい）
- ④布をかけて40℃のオーブンで30分ほど一次発酵させる。
- ⑤生地をめん棒で伸ばして成形し、15分ほど二次発酵させる。
- ⑥生地を伸ばす。伸ばした生地にフォークで穴を開け、ソースを塗り、チーズやのりをトッピングして220℃のオーブンで8～10分焼く。

■ミートソース

玉ねぎ	小1個（みじん）
にんにく	1片
豚挽肉	100 g
トマトホール缶	120 g
トマトケチャップ	20 g
塩	少々
チーズ	150 g

■作り方

- ①油を熱したフライパンでニンニクを炒め、玉葱を加えて炒める。
- ②①に挽肉をほぐし入れホールトマト・ケチャップ・塩を加えて煮詰める。

■ホワイトソース

玉葱	1/4個
マーガリン	10 g
薄力粉	大さじ1.5
牛乳	120 g
塩	少々
マッシュルーム	約1個
しめじ	10 g
ツナ	1/2缶
コーン	3030 g
マヨネーズ	大さじ1
チーズ	80 g
刻みのり	お好みで

■作り方

- ①鍋にマーガリンを熱し、玉葱を色がつかないように炒め、薄力粉、温めた牛乳を順に加えてホワイトソースを作る。
- ②ツナ・コーン・きのこを①に加えておく
- ③生地に②とマヨネーズを塗り、チーズとのりをのせて焼く。