



2月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年2月幼児食

◎は、かみかみメニューです。

★今月の絵本献立を紹介します★
『おおきなかぶ』（福音館）

今月は、教科書でもお馴染みの「おおきなかぶ」の絵本から、かぶを豆乳スープにしていきたいと思います。 みんなで力を合わせて、大きなかぶを引っこ抜くあのかけ声！「うんとこしょ どっこいしょ」のくり返しを楽しみ、あまり馴染みのない「かぶ」の存在を知ってもらえる機会になればいいなと思います。



	1
	土
昼食	中華風混ぜご飯 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 五目スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー (kcal)	543
蛋白質 (g)	17.1
脂質 (g)	13.7
食塩相当量 (g)	1.1

	3	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金	土
昼食	赤鬼ライス ひじきと切干大根の煮物 さつまいもの甘煮 たたき胡瓜 けんちん汁 もも缶 お茶	ロールパン サワラのカレーパン粉焼き スパゲティサラダ 押し麦入りスープ パイ 牛乳	ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き キャベツのドレッシング和え みそ汁(白菜・油揚げ) バナナ お茶	味噌ラーメン ぶどう豆 中華サラダ りんご お茶	ご飯 ぶりの香味焼き ◎三色きんぴら みそ汁(玉葱・麩) オレンジ お茶	チキンピラフ 大根サラダ 野菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 みかん・しょうゆせんべい	お茶 ごはんピザ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 カステラ	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー (kcal)	489	559	592	515	524	496
蛋白質 (g)	15.9	22.2	24.6	24.1	22.8	19.9
脂質 (g)	6.4	21.5	17.1	16.9	17.5	12.8
食塩相当量 (g)	1.0	1.4	1.5	1.6	1.4	1.2

	10	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 白身魚の竜田揚げ 納豆和え みそ汁(さつまい・玉葱) いよかん お茶		けんちんうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え りんご お茶	レーズンパン 洋風卵焼き ◎切干大根サラダ やさいスープ バナナ 牛乳	こぎつねご飯 ちくわの磯部揚げ 菜の花のお浸し みそ汁(大根・玉葱) もも缶 お茶	ご飯 サケの塩こうじ焼き ツナ和え みそ汁(白菜・玉葱) バナナ お茶
おやつ	牛乳 あんまん		牛乳 ガーリックじゃこラスク	お茶 五平餅	牛乳 さつまいもココアクッキー	牛乳 お菓子
エネルギー (kcal)	541		473	536	618	458
蛋白質 (g)	22.5		23.5	20.2	21.4	19.6
脂質 (g)	13.4		13.9	18.1	19.8	8.9
食塩相当量 (g)	1.1		2.2	2.3	2.1	1.4

	17	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 ささみフライ マカロニサラダ みそ汁(麩・白菜) キウイ お茶	スパゲティミートソース ジャーマンポテト キャロットサラダ もも缶 お茶	ご飯 さわらのごま味噌焼き ひじきの甘酢和え かきたま汁(青菜) いよかん お茶	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 大きなかぶの豆乳スープ りんご 牛乳	ゆかりご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	ポークチャーハン 芋コーンサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 やさいゼリー・ウエハース	牛乳 お好み焼き	牛乳 ロールパイ	お茶 ゆうやけおにぎり	牛乳 クリームパン	牛乳 お菓子
エネルギー (kcal)	574	563	507	566	657	647
蛋白質 (g)	25.6	26.3	22.2	24.6	23.2	18.2
脂質 (g)	14.5	18.4	16.3	22.7	21.6	25.2
食塩相当量 (g)	1.0	2.3	1.4	1.7	2.1	1.0

	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金
昼食		黒糖ロール 厚揚げのトマト煮 卵サラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼きレモンソース ツナサラダ みそ汁(キャベツ・玉葱) パイ お茶	肉うどん 大学芋 白菜おかかマヨ和え もも缶 お茶	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ りんご お茶
おやつ		お茶 いなり寿司	牛乳 甘酒バナナマフィン	牛乳 マカロニきな粉	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー (kcal)		568	533	533	630
蛋白質 (g)		22.7	20.0	20.4	25.2
脂質 (g)		19.9	16.4	15.0	23.0
食塩相当量 (g)		1.6	1.4	1.2	1.5



2月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年2月乳児食

◎は、かみかみメニューです。
☆印のついている献立について
とんぼ／ほたる・めだか になります。
成長に合わせて献立変更しています。

★今月の絵本献立を紹介します★

『おおきなかぶ』（福音館）

今月は、教科書でもお馴染みの「おおきなかぶ」の絵本から、かぶを豆乳スープにさせていただきたいと思います。 みんなで力を合わせて、大きなかぶを引っっこ抜くあのかけ声！「うんとこしょどっこいしょ」のくり返しを楽しみ、あまり馴染みのない「かぶ」の存在を知ってもらえる機会になればいいなと思います。



	1
	土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	中華風混ぜご飯 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 五目スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	479
蛋白質(g)	14.4
脂質(g)	12.4
食塩相当量(g)	1.0

	3	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	赤鬼ライス ひじきと切干大根の煮物 さつまいもの甘煮 たたき胡瓜 けんちん汁 もも缶 お茶	ロールパン サワラのカレーパン粉焼き スパゲティサラダ 押し麦入りスープ パン 牛乳	ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き キャベツのドレッシング和え みそ汁(白菜・油揚げ) バナナ お茶	味噌ラーメン ぶどう豆 中華サラダ りんご お茶	ご飯 ぶりの香味焼き ◎三色きんぴら みそ汁(玉葱・麩) オレンジ お茶	チキンピラフ 大根サラダ 野菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 バナナ・しょうゆせんべい	お茶 ごはんピザ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 ☆カステラ/きな粉蒸しパン	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	445	474	471	461	441	454
蛋白質(g)	13.7	18.0	19.9	20.3	18.6	17.0
脂質(g)	6.6	19.0	14.1	13.9	16.3	11.7
食塩相当量(g)	1.0	1.1	1.3	1.3	1.3	1.1

	10	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 白身魚の竜田揚げ 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) いよかん お茶		けんちんうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え りんご お茶	レーズンパン 洋風卵焼き ◎切干大根サラダ やさいスープ バナナ 牛乳	こぎつねご飯 ちくわの磯部揚げ 菜の花のお浸し みそ汁(大根・玉葱) もも缶 お茶	ご飯 サケの塩こうじ焼き ツナ和え みそ汁(白菜・玉葱) バナナ お茶
おやつ	牛乳 ☆あんまん/ジャム蒸しパン		牛乳 ガーリックじゃこラスク	お茶 五平餅	牛乳 さつま芋ココアクッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	456		407	463	515	374
蛋白質(g)	18.3		19.4	16.8	17.4	15.5
脂質(g)	12.7		11.7	15.6	18.0	8.8
食塩相当量(g)	0.9		1.8	2.0	1.8	1.1

	17	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ささみフライ マカロニサラダ みそ汁(麩・白菜) キウイ お茶	スパゲティミートソース ジャーマンポテト キャロットサラダ もも缶 お茶	ご飯 さわらのごま味噌焼き ひじきの甘酢和え かきたま汁(青菜) いよかん お茶	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 大きなかぶの豆乳スープ りんご 牛乳	ゆかりご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	ポークチャーハン 芋コーンサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 やさいゼリー・ウエハース	牛乳 お好み焼き	牛乳 ロールパイ	お茶 ゆうやけおにぎり	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	451	485	429	489	547	551
蛋白質(g)	20.1	21.8	18.2	20.1	19.4	16.4
脂質(g)	11.9	15.5	15.4	19.9	18.4	24.2
食塩相当量(g)	0.9	1.9	1.3	1.4	1.8	1.1

	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい
昼食		黒糖ロール 厚揚げのトマト煮 卵サラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼きレモンソース ツナサラダ みそ汁(キャベツ・玉葱) パン お茶	肉うどん 大学芋 白菜おかかマヨ和え もも缶 お茶	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ りんご お茶
おやつ		お茶 いなり寿司	牛乳 甘酒バナナマフィン	牛乳 マカロニきな粉	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)		498	451	453	492
蛋白質(g)		19.0	16.2	16.9	20.0
脂質(g)		18.2	14.4	12.6	18.3
食塩相当量(g)		1.5	1.2	1.0	1.3



2月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年2月離乳食

★今月の絵本献立を紹介します★
『おおきなかぶ』（福音館）

今月は、教科書でもお馴染みの「おおきなかぶ」の絵本から、かぶを豆乳スープにさせていただきたいと思います。みんなで力を合わせて、大きなかぶを引っこ抜くあのかけ声！「うんとこしょどっこいしょ」のくり返しを楽しみ、あまり馴染みのない「かぶ」の存在を知ってもらえる機会になればいいなと思います。



	1
	土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	中華風混ぜ粥 南瓜茶巾 五目スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	288
蛋白質(g)	9.0
脂質(g)	4.0
食塩相当量(g)	0.6

	3	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	赤鬼粥 さつまいもの甘煮 スティック胡瓜 けんちん汁 りんご お茶	食パン たらの洋風煮 スパゲティサラダ 押し麦入りスープ バナナ お茶	お粥 肉団子煮 キャベツの煮浸し みそ汁(白菜・油揚げ) バナナ お茶	みそにゅうめん 豆腐の煮物 スティック煮 りんご お茶	お粥 たら照り煮 白菜そぼろ煮 みそ汁(玉葱・麴) バナナ お茶	チキンリゾット 野菜スティック煮 野菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 バナナ・たまごボーロ	お茶 野菜粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 きな粉蒸しパン	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	270	229	238	295	229	223
蛋白質(g)	7.3	9.6	10.9	11.6	11.6	6.7
脂質(g)	4.4	4.4	6.7	3.8	3.7	6.1
食塩相当量(g)	0.5	1.3	0.7	0.9	1.0	0.6

	10	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 たら煮付け 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) バナナ お茶		けんちんにゅうめん 豆腐のあんかけ煮 白菜の煮浸し りんご お茶	食パン 野菜入り肉団子 大根煮 やさいスープ バナナ お茶	お粥 蒸しカレー ほうれん草の煮浸し みそ汁(大根・玉葱) りんご お茶	お粥 サケのだし煮 ツナサラダ(離乳) みそ汁(白菜・玉葱) バナナ お茶
おやつ	お茶 ジャム蒸しパン		お茶 サンドパン	お茶 磯粥	お茶 さつま芋蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	267		347	188	265	191
蛋白質(g)	11.3		16.5	8.5	7.1	8.6
脂質(g)	4.8		6.8	3.1	7.3	3.5
食塩相当量(g)	1.0		1.3	1.0	1.0	1.0

	17	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏つくね煮 マカロニ野菜煮 みそ汁(麴・白菜) バナナ お茶	スパゲティミートソース(離乳) 粉ふき芋 キャロットサラダ りんご お茶	お粥 たらのみそ煮 キャベツ煮浸し かきたま汁(青菜) りんご お茶	食パン ハンバーグ じゃがいもの煮物 大きなかぶの豆乳スープ りんご お茶	ゆかり粥 カレーの照り焼き 根菜煮(離乳) みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	五目粥 さつま芋のサラダ(離乳) 中華スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ゼリー・ウエハース	お茶 お好み焼き風	お茶 たまごボーロ	お茶 ゆうやけ粥	お茶 ジャムサンド	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	257	308	247	252	278	261
蛋白質(g)	9.1	12.9	8.6	11.2	8.4	9.5
脂質(g)	3.7	3.8	4.6	6.1	7.4	5.6
食塩相当量(g)	0.7	0.8	0.8	0.9	1.3	0.7

	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい
昼食		食パン そぼろ煮 ツナとやさいの煮浸し コーンスープ バナナ お茶	お粥 蒸しカレー 人参サラダ みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶	肉にゅうめん 蒸しさつま芋 白菜とツナのおかか煮 りんご お茶	お粥 トマト煮 ステック野菜 りんご お茶
おやつ		お茶 おなか粥	お茶 バナナ蒸しパン	お茶 マカロニきな粉	お茶 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)		250	266	318	230
蛋白質(g)		9.6	7.3	12.1	10.2
脂質(g)		6.7	7.0	3.2	6.3
食塩相当量(g)		1.2	1.0	0.8	0.4