



2月メニュー



2025年度 石川三育保育園 献立表

2月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
2月	せんべい	きつねうどん、春巻き サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	レモンクッキー
3火	バナナ	豆腐のすき焼きに ソーメン汁、サラダ フルーツ	金芽米、豆腐 玉葱、しらたき、いんげん 白菜 ねぎ ソーメン 椎茸、レタス サニーレタス きゅうり、コーン、みかん	芋天ぷら
4水	ビスケット	ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ	オートミールクッキー
5木	チーズ	ハヤシライス フルーツ サラダ	金芽米、人参 じゃがいも 玉葱 マッシュルーム パイン パスタ ひよこ豆 トマト きゅうり コーン みかん	饅頭
6金	クッキー	お弁当	お別れ遠足	菓子パン
9月	せんべい	高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、青切みかん	バナナケーキ
10火	せんべい	ひよこ豆と南瓜のドライカレー 奴、コーンスープ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、ひよこ豆、南瓜、マッシュルーム、なす、インゲン 大豆パーカー、トマト缶、とうふ、おくら、コーン、トマト、クルトン、みかん	ジンジャークッキー
11水	***	*****	建国記念日	*****
12木	チーズ	厚揚げと白菜のあんかけ ソーメン汁、フルーツ	金芽米 豆腐 白菜、人参、ニラ、白ねぎ、しめじ、椎茸 ソーメン汁、みかん缶 キャンディチーズ	スマイルポテト
13金	クッキー	切干大根の煮物 ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	発芽米、もちぎし、椎茸 昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、 青ネギ レットオニオン 切干大根 キャベツ コーン ほうれん草	パンケーキ
16月	せんべい	炊き込みご飯 フルーツ サラダ 中華スープ	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパッキー、みかん レッドオニオン、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	うむくじ天ぷら
17火	バナナ	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、大根 青ネギ しょうが みかん	ぼたぼた焼き
18水	ビスケット	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 パナナ	フレンチトースト
19木	チーズ	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも ピーマン 人参 玉葱 粉チーズ、コーン レタス クルトン キュウリ にんにく みかん	お誕生会のケーキ
20金	クッキー	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 ニラ、青ネギ、きゅうり、オレンジ、もずく	シナモンラスク
23月	***	*****	天皇誕生日	*****
24火	バナナ	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	おにぎり
25水	ビスケット	ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ	チョコクッキー
26木	チーズ	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	ラスク
27金	クッキー	野菜炒め ソーメン汁 大豆ミートボール、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、大豆ミート ソーメン サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	豆腐ドーナツ

※月齢や材料、行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

子どもが苦手な食材、どうする？

特定の食材を苦手と感じる理由は、においや食感など人それぞれです。苦手な食材の栄養素は他の食材で補うことも可能ですが、食べられた方が、より食事を楽しめますね。にんじんなら、なにかに混ぜてわからないようにするのではなく、すりおろして炊き込みごはんにしたり、食べやすいきんぴらにしたりと、「にんじんを食べた」と実感できるくふうを。子どもと食材を買いに行ったり調理をしたりして、楽しい体験のなかで苦手意識をなくしていきたいですね。

