



2月メニュー

2025年度 石川三育保園 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 バナナ 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 バナナ	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、青切りみかん	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、コンースープ、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 大豆バーカー、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 キャンディーチーズ	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、もちきび、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	ぽたぽた焼き
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、バナナ	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 ※タンパツキー 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 バナナ 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 バナナ	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。

