

2025年2月



こんだてひょう



なしのき保育園

日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	原材料	延長保育 補食
1	土	かし むぎちゃ	ご飯 いもっこじる いろどりやさいのたまごやき	おとうかかん	アップルパン ぎゅうにゅう	こめ さといも ぶたにく だいこん ねぎ みそ いろどりやさいのたまごやき おとうかかん アップルパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
3	月	にゅうさんきん いんりょう	まめごはん かみなりじる あじのうめみそやき	かぶのそぼろあん バナナ	きびだんご ぎゅうにゅう	こめ だいず しらすほし しょうゆ みりん とうふ にんじん しいたけ だいこん あぶら あじ しお ねりうめ みそ ねぎ さとう さけ かぶ とりにく でんぷん バナナ きび きなこ ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
4 18	火	せんべい むぎちゃ	かぼちゃパン まめのチャウダースープ サクサクチキン	ブロッコリーサラダ レアチーズケーキ	ねこまんま ぎゅうにゅう	かぼちゃパン ショルダーベーコン しろいんげんペースト コーンクリーム にんじん たまねぎ パセリ ごまきこ あぶら パター じゃがいも きゅうにゅう なまクリーム ガラ しお とりにく マヨネーズ しょうゆ こしょう コーンフレーク パプリカ ブロッコリー きゃべつ フレンチドレッシング レアチーズケーキ こめ ツナ いとすり きゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
5 19	水	ヨーグルト	ごはん ほうれんそうとふのみそしる かじきのさっぱり	にんじんとしらすいため みかん	レモンラスク ぎゅうにゅう	こめ しらたまふ ほうれんそう たまねぎ みそ かじき あぶら しょうが さとう しょうゆ さけ しお もやし いんげん にんじん みりん しらすほし す ごまあぶら みかん しょうパン バター レモンかじゅう ぎゅうにゅう	せんべい 5日にゅうさんきん いんりょう 19日やさいジュース
6 20	木	ビスケット むぎちゃ	ほうとううどん とりにくのしおこうじやき	おからとひじきのサラダ りんご	だしこんぶおむすび むぎちゃ	うどん ぶたにく だいこん かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ みそ さけ しおこうじ みりん あぶら おから ひじき ホールコーン マヨネーズ ツナ とりにく りんご こめ こま だしこんぶ しょうゆ さとう のり す むぎちゃ	ビスケット むぎちゃ
7 21	金	せんべい むぎちゃ	むぎごはん はるさめスープ ぶたにくのブルコギふう	ちゅうかふうのりあえ はるか	ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ にんじん たけのこ ねぎ さけ とりにく こまつな しょうゆ しお ガラ ぶたにく パプリカ たまねぎ にんにく しょうが さとう あぶら ごまあぶら もやし ほうれんそう ちゅうかドレッシング にら のり はるか ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	ミルクプリン
8	土	かし むぎちゃ	ツナのトマトソースパスタ (Oオはうどん) オニオンスープ	りんごかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティ (Oオはうどん) あぶら にんじん ツナ たまねぎ えのきだけ にんにく パター しお トマトケチャップ ホールマト こしょう ワインナー ガラ りんごかん コーンロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
10 25	月 火	やさいジュース	ごはん かきたまじる ぶたのかくに	ひじきのいためもの みかん	スナッピーショ ぎゅうにゅう	こめ ほうれんそう たまご にんじん とうふ しょうゆ しお でんぷん ぶたにく しょうが さけ ねぎ あぶら だいこん さとう みりん ひじき あぶらあげ いんげん しらたき みかん パターロールパン トマトケチャップ とりにく ウスターソース ガラ こなチーズ パター たまねぎ きゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
12 26	水	せんべい むぎちゃ	バターロールパン ポトフ さけのオーロラソースやき	キャロットラペ はっこうにゅう	パンキンリゾット むぎちゃ	バターロールパン とりにく きゃべつ じゃがいも しお にんじん たまねぎ こしょう あぶら マヨネーズ さけ トマトケチャップ ホールコーン かんきつドレッシング さけ さとう きんぴら さとう りんご ぎゅうにゅう こめ パセリ ワインナー きゅうにゅう こなチーズ むぎちゃ	ビスケット むぎちゃ
13 27	木	ビスケット むぎちゃ	きびごはん きのこじる ぶりのゆすしょうゆやき	にざい (富山県) りんご	13日バナナ ココアケーキ 27日マーブルケーキ ぎゅうにゅう	こめ きび にんじん だいこん えのきだけ ねぎ しめじ とうふ こまつな みそ ぶり みりん ゆず しょうゆ さけ あぶら なまあげ ごぼう ごんにやく さといも さとう りんご ぎゅうにゅう ポットケーキミックス ココア パター 13日バナナ こなさとう 27日 とうふ とうにゅう	ヨーグルト
14 28	金	プリン	キーマカレー はくさいのとうにゅうスープ	ポテトサラダ いよかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン なす グリンピース トマトケチャップ カレールウ トマトピューレ ガラ あぶら ショルダーベーコン はくさい しめじ とうにゅう しお こしょう じゃがいも ホールコーン マヨネーズ いよかん さつまいもパン ぎゅうにゅう	せんべい やさいジュース
15	土	かし むぎちゃ	ガバオライスふう もやしのスープ	ようなしかん	メーブルロールパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ にんじん グリンピース パプリカ しお こしょう オイスターソース あぶら パジル トマトケチャップ にんにく もやし しいたけ ほうれんそう ショルダーベーコン しょうゆ ガラ ようなしかん メーブルロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
17	月	りんごジュース	ごぼとんだん とりのみずたきふうじる	じゃがいもとツナのにも おとうかかん	タイビーエン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく ごぼう あぶら たまねぎ こまつな さけ しょうゆ さとう でんぷん ごまあぶら みりん ねぎ とりにく にんじん はくさい えのきだけ しお ほうれんそう じゃがいも いんげん ツナ おとうかかん はるさめ きゃべつ こしょう ちくわ ガラ ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
22	土	かし むぎちゃ	しょうゆラーメン (Oオはうどん) ちんげんさいのごもくいため	はくとうかかん	ポテトパン ぎゅうにゅう	ラーメン (Oオはうどん) あぶら やきぶた にら にんじん きゃべつ しお しょうゆ ごまあぶら ガラ ちんげんさい ホールコーン ポークハム ねぎ しめじ ようなしかん ポテトパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ

節分といえば「豆まき」。炒った大豆を「オニは外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。大豆は豆の仲間ですが、他の豆と比べて栄養が豊富。豆腐や納豆に加工するほか、みそ、しょうゆ、油などの原料にもなります。日本には、なくてはならない豆ですね。まきまきなどの「穀」は敵くと土地が清められ、豊作が願えるそうです。★今年の恵方は 西南西です

\* 材料の都合で、献立を変更することがあります。  
\* 13・27日の煮菜は「似た野菜を煮込む」という富山県郷土料理です。

《3歳以上児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	591kcal	22.9g	19.1g
園の目標値	570Kcal	23.5g	15.8g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	547kcal	20.6g	13.9g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g



今年は2月2日です



**大豆** は栄養たっぷり!

栄養たっぷり!

たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。