

# 2月 給食献立表

2025年  
(認) 原浜保育所

日	曜日	献立 学校給食連携献立 ご当地メニュー	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名 黄色 エネルギーになる食べ物 赤色 体を作る食べ物 緑色 体の調子を整え、病気を守ってくれる食べ物
1	土	ごはん 筑前煮 ヤムウンセン とうふ汁	(りんご) 梅じゃこおにぎり	米 春雨 ごま 鶏肉 じゃこ 豚肉 とうふ わかめ 油あげ 大根 にんじん たまねぎ いんげん ごぼう れんこん もやし にんにく しょうが きゃべつ ブロッコリー えのき しめじ 梅干し
3	月	いわしのそぼろ丼 白和え 沢煮椀 みかん	(トースト) 恵方巻	米 麦 ごま いわし とうふ ひじき 豚肉 かまぼこ かにかま のり にんじん 糸こんにゃく ねぎ 生姜 ほうれん草 切干大根 ごぼう ねぎ えのき みかん
4	火	ごはん 魚の香草オイル焼き ブロッコリーサラダ えのき汁	(ふかしもち) オートミールクッキー 牛乳	米 じゃがいも オートミール 小麦粉 油 ごま たら ウィンナー 厚揚げ 牛乳 にんじん たまねぎ えのき しめじ ブロッコリー 大根 ねぎ にんにく バジル かぼちゃ レモン
5	水	麦ごはん 油淋鶏 きりざい もずくスープ	(棒チーズ) シューシーおにぎり	米 麦 油 小麦粉 ごま 鶏肉 納豆 豚肉 ひじき にんじん にんにく しょうが たくわん 小松菜 もやし きゃべつ 大根 いら 切干大根 ねぎ 干しいだけ
6	木	ごはん 豚肉の梅肉炒め ゆずマヨサラダ なめこ汁	(きな粉むしパン) ハーブクラッカー 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 油 豚肉 厚揚げ シーチキン 油あげ 牛乳 にんじん たまねぎ もやし ねぎ きゃべつ 白菜 梅干し ブロッコリー かぶ ゆず なめこ えのき 大根 ローズマリー
7	金	麦ごはん 魚のカレー焼き じゃこの酢の物 けんちん汁(山口)	(焼きソーセージ) 豆乳うどん	米 麦 うどん 小麦粉 豚肉 鮭 じゃこ わかめ とうふ 油あげ 豆乳 鶏肉 かつお節 にんじん たまねぎ 切干大根 きゃべつ もやし しめじ えのき 小松菜 大根 ねぎ
8	土	ごはん 豚ばられんこん炒め 昆布和え しめじ汁	(オレンジ) フォカッチャ	米 小麦粉 強力粉 油 豚肉 厚揚げ ちくわ とうふ わかめ 油あげ 青のり 昆布 にんじん たまねぎ しめじ れんこん 大根 きゃべつ もやし 小松菜 ブロッコリー ローズマリー
10	月	麦ごはん けんちょう(山口) 温しゃぶサラダ 芋煮汁	(おふラスク) 鮭おにぎり	米 麦 ごま 里芋 豚肉 とうふ 鶏肉 鮭 にんじん 小松菜 大根 レタス もやし ブロッコリー きゃべつ 梅干し 白菜 ねぎ 干しいだけ えのき しめじ
12	水	麦ごはん 魚の香味焼き 納豆和え ほうとう汁	(青のりポテト) ほうじ茶ケーキ 牛乳	米 麦 小麦粉 豚肉 油あげ とうふ ぶり 納豆 かつお節 牛乳 厚揚げ たまご にんじん にんにく しょうが ほうれん草 小松菜 もやし かぼちゃ 大根 しめじ ねぎ
13	木	ごはん 魚のマーマレード焼き 磯辺和え 鶏と生姜のスープ	(チーズトースト) ピザトースト 牛乳	米 食パン 春雨 ジャム さわら 鶏肉 ウィンナー チーズ 牛乳 油あげ のり にんじん きゃべつ ブロッコリー ほうれん草 ねぎ もやし 小松菜 白菜 しめじ しょうが ピーマン
14	金	おおすみ欧風、金カレー(鹿児島) りんごサラダ コンソメスープ みかん	(焼きかぼちゃ) バナナカップケーキ 牛乳	米 麦 パター カレールー 豚肉 ヨーグルト 鶏肉 ウィンナー にんじん たまねぎ トマト チンゲンサイ りんご 白菜 にんにく ブロッコリー セロリ 大根 きゃべつ しょうが パセリ レモン みかん
15	土	ごはん うの花煮 ゆかり和え 厚揚げ汁	(バナナ) 昆布おにぎり	米 豚肉 油あげ シーチキン 厚揚げ わかめ 昆布 にんじん たまねぎ きゃべつ おから ねぎ もやし 白菜 ブロッコリー 小松菜 えのき しめじ
17	月	麦ごはん 回鍋肉 棒棒鶏 うすあげ汁	(きな粉トースト) マーブルココアの むしパン 牛乳	米 麦 小麦粉 ごま 豚肉 鶏肉 とうふ 油あげ 牛乳 にんじん たまねぎ きゃべつ エリンギ ピーマン 豆苗 ブロッコリー 白菜 えのき しめじ ねぎ ココア
18	火	ごはん 魚のパン粉焼き もずく酢 豚汁	(バナナケーキ) けんさん焼きおにぎり (新潟)	米 小麦粉 パン粉 油 鮭 もずく 豚肉 とうふ 厚揚げ えのき にんじん たまねぎ 切干大根 小松菜 大根 しめじ ねぎ バジル パセリ
19	水	シシリアンライス(佐賀) 野菜のごま和え わかめスープ	(みかん) ブリッツ	米 麦 じゃがいも こむぎこ 油 ごま 豚肉 厚揚げ わかめ にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ レタス 小松菜 ほうれん草 もやし 切干大根 えのき 豆苗
20	木	ごはん 魚の塩麹焼き シャキシャキポテトサラダ カレースープ	(ジャムむしパン) ちゃんぽん(長崎)	米 中華めん じゃがいも カレールー 赤魚 ウィンナー かつお節 豚肉 牛乳 かまぼこ 油あげ にんじん たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー 大根 えのき しめじ ねぎ きゃべつ もやし きくらげ コーン
21	金	麦ごはん のり塩チキン チョレギサラダ ポトフ バナナ	(棒チーズ) チョリパン 牛乳	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも 鶏肉 ウィンナー 青のり 牛乳 にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ かぶ セロリ バジル バナナ
22	土	ごはん 酢豚 青菜汁 わかめの中華サラダ	(いよかん) ゆかりおにぎり	米 豚肉 わかめ ハム 油あげ とうふ にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ 大根 きゃべつ ブロッコリー 白菜 小松菜 えのき しめじ
25	火	ごはん 魚のムニエル 梅おかか和え わかめのみそ汁	(ふかしもち) ミートスバゲッティ	米 スバゲッティ 小麦粉 パター さば 厚揚げ わかめ とうふ 油あげ 豚肉 かつお節 にんじん たまねぎ 小松菜 もやし ねぎ きゃべつ 梅干し えのき しめじ にんにく トマト バジル
26	水	ピピンバ 野菜のナムル 切干大根スープ	(ホットケーキ) おからかりんとう 牛乳	米 麦 小麦粉 油 豚肉 ひじき やき豚 わかめ 牛乳 にんじん たまねぎ にんにく もやし ぜんまい ほうれん草 きゃべつ いら 小松菜 ブロッコリー 切干大根 えのき おから
27	木	ごはん 鱈のさくほく揚げ グレープフルーツサラダ シチュー	(焼きソーセージ) ヨーグルトケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも たら ハム ヨーグルト たまご 牛乳 豚肉 青のり にんじん たまねぎ レタス グレープフルーツ かぶ ブロッコリー 白菜 オレンジ しめじ ほうれん草 バナナ
28	金	おべんとうの日	(マカロニきな粉) パニーニ	小麦粉 強力粉 油 ハム チーズ トマト

## ココアとバナナのカップケーキ

材料(6個分)

バナナ	2本(150g)
小麦粉	90g
ココア	10g(約大さじ2)
砂糖	大さじ2(24g)
ベーキングパウダー	小さじ2(8g)
油	大さじ3(36g)
飾り用バナナ	6枚

## 作り方

- ①バナナの皮をむいて、砂糖、油と一緒にフォークでつぶします
  - ②別のボウルに小麦粉、ココア、ベーキングパウダーを合わせてよく混ぜ、①の中に入れてさっくりと混ぜます
  - ③飾り用のバナナをお好みの型で抜き、ケーキの生地を型に流し入れ、その上に飾りつけをします
  - ④160℃に予熱したオーブンで15~20分焼いたら完成です
- ☆フライパンやホットプレートでもおいしく作れます!

