



2025年2月献立表

社会福祉法人 都島友の会
 こども発達センター・ソノソノそらいゆ

日曜日	献立名 (昼食)		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 土	休園日				
3 月	親子通園 				
4 火	カレーライス 大根サラダ オレンジ	牛乳	米 天かす じゃが芋	牛肉 牛乳	玉葱 人参 コーン 大根 胡瓜 オレンジ
5 水	ご飯 みそ汁 ハートのクロック ごぼうサラダ	牛乳	米 じゃが芋 さつまいも 小麦粉 パン粉	豚肉 豆腐 ウィンナー 牛乳	ごぼう キュウリ コーン 人参 玉葱 小松菜 りんご
6 木	パン 白菜のスープ チキン南蛮 (宮崎県) タルタルソース 添え野菜 みかん	牛乳	パン バター	鶏肉 卵 牛乳	胡瓜 玉葱 ブロッコリー 人参 南瓜 青梗菜 白菜 みかん 
7 金	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが (広島県)	牛乳	米 こんにゃく じゃが芋	鮭 牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 青ねぎ パセリ
8 土	豚肉抖ぶり お浸し みそ汁	お茶	米 さつまいも	豚肉	玉葱 もやし キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸
10 月	ご飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き もやしサラダ	牛乳	米	鶏肉 さつまいも揚げ 牛乳	パセリ 小松菜 えのき茸 もやし キャベツ 人参
11 火	建国記念の日				
12 水	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き オープンポテト 小松菜のおかか和え	牛乳	米 じゃが芋	鯖 わかめ 牛乳 鰹節	人参 小松菜 大根 青ねぎ
13 木	ちゃんぽん (長崎県) 揚げギョーザ 南瓜サラダ	牛乳	中華麺	豚肉 かまぼこ ギョーザ 牛乳	人参 キャベツ 玉葱 もやし きくらげ コーン 青ねぎ 南瓜 胡瓜
14 金	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 白菜の和えもの	牛乳	米	鶏肉 厚揚げ 牛乳	白菜 人参 えのき茸 小松菜
15 土	中華抖ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶	米	豚肉	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー コーン 大根
17 月	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 五目煮 みかん	牛乳	米	鶏肉 大豆 竹輪 牛乳	大根 人参 レンコン 白菜 玉葱 青ねぎ みかん 
18 火	ご飯 鯖のごま味噌焼き 卵の花 バナナ すまし汁 (芋煮) (山形県)	牛乳	米 ごま こんにゃく 里芋	鯖 牛肉 おから 鶏肉 牛乳	人参 なばな 干し椎茸 白ねぎ バナナ 
19 水	ふりかけご飯 関東炊き (おでん) (東京都) おかかマヨ和え みそ汁	牛乳	米	竹輪 厚揚げ わかめ さつまいも揚げ じゃこ かつお節 牛乳	大根 人参 キャベツ ほうれん草 白ねぎ 
20 木	煮込みうどん 鶏肉の天ぷら (大分県) きゅうりのツナ和え	牛乳	うどん玉 小麦粉	鶏肉 豚肉 油揚げ ツナ 牛乳	人参 白菜 大根 生姜 小松菜 胡瓜
21 金	ご飯 レバーの甘辛煮 鮭のチャンパ焼き (北海道) すまし汁	牛乳	米	鮭 鶏肝臓 豆腐 牛乳	しめじ茸 玉葱 キャベツ 人参 生姜 青ねぎ 小松菜
22 土	休園日				
24 月	振替休日 (天皇誕生日)				
25 火	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みかん	牛乳	米	鯖 豚肉 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 もやし みかん 
26 水	ロールパン 野菜サラダ ミートグラタン ほうれん草とコーンのスープ バナナ	牛乳	パン バター パン粉 小麦粉 マカロニ	チーズ 牛乳 豚肉 牛肉	玉葱 しめじ茸 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン ほうれん草 バナナ 
27 木	五目混ぜご飯 白身魚のフライ みそ汁	牛乳	米 パター 小麦粉 パン粉	鶏肉 卵 わかめ チーズ 牛乳 白身魚	だけのこ たくあん 人参 干し椎茸 絹さや えのき茸 青ねぎ
28 金	ご飯 みそ汁 フルコギ風炒め物 レンコンサラダ りんご	牛乳	米 ごま	牛肉 さつまいも揚げ 牛乳 じゃこ	にんにく ビーマン 玉葱 しめじ茸 もやし いら レンコン 胡瓜 人参 小松菜 りんご

まだまだ寒い日が続きますが、節分をすぎると暦の上では冬から春になります。
 節分の日には太巻きに鰯、煎った大豆を食べる習慣があります。鰯の臭いと大豆で鬼を撃退し、
 太巻きを食べて家内安全を願うというものです。太巻き寿司を食べるのも全国的になりつつありますが、
 今年の恵方は西南西です。節分の日には大きな口を開け、一年の成長を願いましょう！！
 また、今月の献立では日本の郷土料理を給食風にして取り入れています。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成