



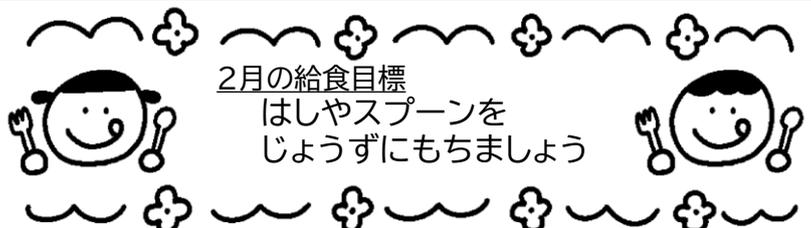
2月の献立

2025/02月分

石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	土		白飯,豚玉煮,ちくわの磯辺炒め,さつま芋の甘煮,麦茶	牛乳,みそせんべい
03	月	豆乳	<節分献立>七福うどん,ささみフリット,ポテトサラダ	牛乳,鬼のパンツクッキー,大豆きなこ
04	火	豆乳	白飯,マーボー豆腐,すき昆布の煮物,みかん(0歳加 ^ル 芋の甘煮),春雨のすまし汁	牛乳,サンドイッチ(いちごと玉子)
05	水	豆乳	麦入りご飯,チキンカレー,小松菜の中華風和え物,のむヨーグルト	牛乳,しょうゆだんご
06	木	豆乳	みそラーメン,かぼちゃの甘煮,りんご(0歳ニジ ^ン 煮)	牛乳,梅おかかおにぎり,小魚
07	金	豆乳	白飯,かじきのニンニクしょう油ソテー,ポイルいんげんもやし,五目豆,しめじのすまし汁	牛乳,バタートースト
08	土		ナポリタン,ほうれん草とちくわのおひたし,チーズ,麦茶	牛乳,きんとん
10	月	豆乳	白飯,豚かつ,焼きトマト,カミカミサラダ,みそ汁(かぶ・あげ)	牛乳,フレンチトースト
11	火		(建国記念の日)	
12	水	豆乳	白飯,さけの煮付け,おからの炒り煮,みかん(0歳さつま芋煮),みそスープ	牛乳,ぜんざい
13	木	豆乳	焼きそば,キャロットゼリー,豆腐スープ(チンゲン菜・えのき)	牛乳,五平餅
14	金	豆乳	麦入りご飯,さばのみそ煮,白菜のおかか和え,ひじき煮,すまし汁(だいこん・ねぎ)	牛乳,みどりのホットケーキ
15	土		肉うどん,かぼちゃのグラッセ,りんご(0歳ニジ ^ン スティック)	牛乳,ひじきおにぎり
17	月	豆乳	白飯,根菜バーグ,ゆで野菜(キャ ^バ ツ・モ ^ロ ・人 ^参),ふりかけ(じゃこねぎ),しめじのみそ汁	牛乳,青のりポテト
18	火	豆乳	白飯,豚肉のすき焼き風煮物,ほうれん草のナムル,みかん(0歳加 ^ル 芋の甘煮),麦茶	牛乳,煮豆
19	水	豆乳	白飯,たらフライ,小松菜のごまあえ,野菜のうま煮,にらのかき玉汁	牛乳,ヨーグルトパウンドケーキ
20	木	豆乳	カレー南蛮うどん,さつまいもサラダ,みかん(0歳イ ^ン 煮)	牛乳,わかめおにぎり,小魚
21	金	豆乳	白飯,ポークビーンズ,ブロッコリーのコーンマヨあえ,ふのりのみそ汁	牛乳,きなこトースト
22	土		親子丼,豆腐サラダ,りんご(0歳ニジ ^ン の甘煮),麦茶	牛乳,ホットケーキ
24	月		(天皇誕生日) (振替休日)	
25	火	豆乳	<誕生会献立>きのこごはん,肉団子,冬のゆで野菜(ブロッコリー・白菜),みかんゼリー(0歳キャ ^ロ ツゼリー),かぶとベーコンのスープ	牛乳,いちごクリームサンド
26	水	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,マカロニサラダ,切干大根の煮物,なめこのみそ汁	牛乳,やきいも
27	木	豆乳	和風パスタ,フルーツサラダ(0歳キャ ^バ ツと芋 ^サ ラダ),にんじんスープ	牛乳,おにぎり(とりそばろ),小魚
28	金	豆乳	白飯,豚肉の甘酢炒め,ほうれん草のおかか和え,大根とあげの煮物,もやしとわかめのみそ汁	牛乳,ふわふわピザ

	I栄養 ^キ - kcal	タンパク ^ク g	脂質 ^ク g	加 ^シ ム mg
3才以上児	521	21.8	15.8	228
目標量	523	20.9	14.5	236
3才未満児	432	18.9	13.3	189
目標量	444	17.8	12.3	204



※行事や業者の関係で献立を一部変更する場合があります。