

# 給食献立表

2025年2月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1・15 土	御飯 そばろ炒め かぶの煮物 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、小松菜、油、砂糖、みりん、醤油、片栗粉 かぶ、葉、人参、だし、砂糖、醤油 南瓜、長葱、だし、味噌	鉄カルウエハースミルククリーム味 ベジタブルせんべい バナナ		
3・17 月	ロールパン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、コーン、パン粉、牛乳、卵、 塩、ケチャップ、ソース(3日:とんがりコーン) ほうれん草、人参、玉葱、油、塩、醤油 キャベツ、人参、塩、コンソメ	3日:3歳・4歳・5歳:恵方巻き(米、砂糖、塩、酢、 ツナ、マヨネーズ、卵、油、胡瓜、カニカマ、海苔) 1歳・2歳:和風ツナおにぎり(米、ツナ、玉葱、みりん、醤油) みかん 17日:和風ツナおにぎり(米、ツナ、玉葱、みりん、醤油)		
4・18 火	御飯 鯖の当座煮 煮浸し 味噌汁	米 鯖、生姜、にんにく、だし、砂糖、酢、醤油 さつま揚げ、青梗菜、人参、油、だし、砂糖、醤油 豆腐、人参、万能葱、だし、味噌	ポテトフライ (じゃが芋、油、塩) いちご		
5・19 水	けんちんうどん 白菜の塩昆布和え ヨーグルト	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、大根、里芋、牛蒡、長葱、 干椎茸、だし、砂糖、みりん、塩、醤油 白菜、人参、しらす、塩昆布、ごま油、白ごま ヨーグルト	おにぎり (米、若菜) オレンジ		
6・20 木	御飯 かじきのバター醤油焼き 南瓜の味噌煮 すまし汁	米 かじき、小麦粉、砂糖、醤油、バター 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 水菜、もやし、人参、だし、塩、醤油	鈴カステラ こつぶじゃががあられ バナナ		
7・21 金	カレーライス フレンチサラダ 若布スープ	米、豚肉、生姜、にんにく、人参、玉葱、じゃが芋、バター、 小麦粉、カレー粉、牛乳、砂糖、塩、コンソメ、ソース、ケチャップ ハム、レタス、人参、胡瓜、コーン、砂糖、塩、酢、油 若布、長葱、塩、コンソメ	きな粉シフォンケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、油、 グラニュー糖、卵、牛乳、きな粉) りんご		
8・22 土	御飯 鶏肉とさつま芋の旨煮 野菜炒め 味噌汁	米 鶏肉、さつま芋、玉葱、油、砂糖、みりん、醤油 カリフラワー、人参、玉葱、油、塩、コンソメ 青梗菜、玉葱、だし、味噌	カルテツリトルクッキー はっぱなせんべい バナナ		
10 月	ビビンバ丼 ジャーマンポテト 味噌汁	米、豚挽、生姜、にんにく、砂糖、醤油、もやし、人参 ほうれん草、ごま油、ごま、酢、卵、塩、油 ベーコン、じゃが芋、玉葱、パセリ、塩、コンソメ なめこ、長葱、だし、味噌	クリームチーズマフィン (バター、クリームチーズ、卵、グラニュー糖、 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、レモン汁) オレンジ		
25 火	御飯 鯖のかば焼き うの花炒り 味噌汁	米 鯖、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油 おから、人参、長葱、干椎茸、こんにゃく、油、 だし、砂糖、みりん、醤油 大根、玉葱、油揚げ、だし、味噌	いちごサンド (食パン、生クリーム、グラニュー糖、いちご) りんご		
12・26 水	ちゃんぽんラーメン さつま芋のオレンジ煮 胡瓜の浅漬け 牛乳	中華麺、豚肉、なると、人参、玉葱、キャベツ、コーン、 中華だし、塩、醤油、オイスターソース、ごま油 さつま芋、砂糖、塩、オレンジジュース 胡瓜、塩、醤油 牛乳	焼きおにぎり (米、砂糖、みりん、味噌) グレープフルーツ		
13・27 木	ぶどうパン 鮭と白菜のクリームシチュー 野菜サラダ りんご	ぶどうパン 鮭、人参、玉葱、じゃが芋、白菜、 バター、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油 りんご	バナナヨーグルト (バナナ、ヨーグルト、グラニュー糖) ひこうきビスケット		
14・28 金	御飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き ひじきとツナの炒め煮 味噌汁	米 鶏肉、にんにく、塩、醤油、マヨネーズ、コーンフ레이크 ツナ、ひじき、人参、いんげん、だし、油、砂糖、醤油 里芋、玉葱、えのきたけ、だし、味噌	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス粉、豆腐、卵、油、砂糖) いちご		
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	576kcal	鉄	3.0mg
		たんぱく質	23.0g	カルシウム	273mg
		脂 質	18.5g	ビタミンC	44mg
		塩 分	2.7g	食物繊維	5.8g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 後期食・完了期食

2025年2月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	土	全粥・軟飯 そばろ炒め かぶの煮物 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、小松菜 かぶ、葉、人参 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 しらすのあんかけ ごま和え すまし汁	しらす、人参、玉葱 青梗菜、人参、ごま 麩、玉葱	軟飯 しらすのあんかけ ごま和え	しらす、人参、玉葱 青梗菜、人参、ごま
3・17	月	パンがゆ・食パン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ	パン粉、ケチャップ、ソース 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、卵、 ほうれん草、人参、玉葱 キャベツ、人参	ツナがゆ 紅白煮 味噌汁	米、ツナ、人参、玉葱、にら 大根、人参 さつまいも、人参	和風ツナおにぎり 味噌汁	米、ツナ、玉葱、油、 みりん、醤油 さつまいも、人参
4・18	火	全粥・軟飯 煮魚 煮浸し 味噌汁	たら 青梗菜、人参 豆腐、人参、玉葱	パンがゆ・食パン ミネストローネ ポテトフライ 茹でブロッコリー	豚挽、人参、玉葱、トマト じゃが芋 ブロッコリー	ポテトフライ ミネストローネ	じゃが芋、油、塩 豚挽、人参、玉葱、トマト
5・19	水	煮込みうどん しらす和え ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 大根、里芋、玉葱 白菜、人参、しらす プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 煮奴 煮浸し 味噌汁	豆腐 キャベツ、人参 かぶ、葉、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 かぶ、葉、玉葱
6・20	木	全粥・軟飯 かじきのバター醤油焼き 南瓜の味噌煮 すまし汁	かじき、小麦粉、バター 南瓜 ブロッコリー、人参	全粥・軟飯 つくね煮 おかか和え 味噌汁	鶏挽、玉葱 茄子、人参、かつお節 ほうれん草、人参	軟飯 つくね煮 おかか和え	鶏挽、玉葱 茄子、人参、かつお節
7・21	金	全粥・軟飯 肉じゃが 野菜サラダ 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 キャベツ、人参 アスパラ、人参	煮込みうどん 鮭の味噌煮 冬瓜の煮物	うどん、人参、玉葱、白菜 鮭 冬瓜	きな粉シフォンケーキ すまし汁	小麦粉、グラニュー糖、 ベーキングパウダー、 卵、油、牛乳、きな粉 人参、玉葱、白菜
8・22	土	全粥・軟飯 鶏挽とさつまいもの旨煮 野菜炒め 味噌汁	鶏挽、さつまいも、玉葱 カリフラワー、人参 青梗菜、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の甘酢煮 小松菜のナムル 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 小松菜 人参、玉葱	軟飯 豆腐の甘酢煮 小松菜のナムル	豆腐、人参、玉葱 小松菜
10	月	全粥・軟飯 そばろ煮 ジャーマンポテト 味噌汁	人参、ごま 豚挽、卵、ほうれん草、 じゃが芋、玉葱 茄子、玉葱	全粥・軟飯 卵焼き クリームチーズ和え 野菜スープ	卵 キャベツ、人参、クリームチーズ ブロッコリー、人参、玉葱	クリームチーズマフィン 野菜スープ	バター、クリームチーズ、牛乳、 卵、グラニュー糖、小麦粉、 ベーキングパウダー、レモン汁 ブロッコリー、人参、玉葱
25	火	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	たら おから、人参、玉葱 大根、玉葱	パンがゆ・食パン チキンバーグ 野菜ソテー 洋風味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、ケチャップ 白菜、人参、ピーマン じゃが芋、人参、牛乳	サンドイッチ 洋風味噌汁	食パン、チーズ じゃが芋、人参、牛乳
12・26	水	煮込みうどん さつまいものオレンジ煮 人参スティック	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、キャベツ さつまいも、オレンジジュース 人参	全粥・軟飯 煮魚 カリフラワーの味噌和え すまし汁	かじき カリフラワー、人参 ほうれん草、玉葱	焼きおにぎり すまし汁	米、砂糖、みりん、味噌 ほうれん草、玉葱
13・27	木	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー 野菜サラダ	鮭、人参、玉葱、じゃが芋、 白菜、バター、小麦粉、牛乳 ブロッコリー、人参	煮込みうどん 南瓜の甘煮 バナナヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、茄子 南瓜 バナナ、プレーンヨーグルト	煮込みうどん バナナヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、茄子 バナナ、グラニュー糖、 プレーンヨーグルト
14・28	金	全粥・軟飯 煮鶏 大根とツナの炒め煮 味噌汁	鶏挽 ツナ、大根、人参 里芋、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の野菜ソース ゆかり和え 野菜スープ	玉葱、ピーマン 豆腐、小麦粉、人参、 小松菜、人参、ゆかり 冬瓜、人参	豆腐ドーナツ 野菜スープ	ホットケーキミックス粉、 豆腐、卵、油 冬瓜、人参

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 初期食・中期食

2025年2月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
1・15	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 南瓜つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮鶏 かぶの煮物	鶏挽、南瓜、だし、味噌 かぶ、人参、小松菜、 だし、醤油	七倍がゆ しらすあんかけ 煮浸し	しらす、人参、玉葱、 だし、醤油 青菜、だし
3・17	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト ほうれん草ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし ほうれん草つぶし	パンがゆ 豆腐の野菜煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 キャベツ、だし	七倍がゆ 魚のおろし煮 さつま芋の煮物	鮭、大根、だし、醤油 さつま芋、人参、だし、味噌
4・18	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	たら、だし 人参、玉葱、青菜、 だし、味噌	パンがゆ 鶏挽のトマト煮 スープ煮	鶏挽、人参、トマト、 じゃが芋、だし、塩 ブロッコリー、だし、醤油
5・19	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 白菜つぶし	煮込みうどん 煮浸し ヨーグルト	うどん、鶏挽、大根、 里芋、だし、醤油 白菜、人参、だし、塩 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮奴 トロトロ煮	豆腐、だし、醤油 人参、キャベツ、かぶ、 だし、味噌
6・20	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす ブロッコリーつぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 鮭のあんかけ 南瓜のマッシュ	鮭、人参、玉葱、 だし、味噌 南瓜、だし	七倍がゆ 鶏挽のとろみ煮 煮浸し	鶏挽、玉葱、ほうれん草、 だし、醤油 茄子、人参、だし
7・21	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ そばろ煮 じゃが芋の煮物	鶏挽、だし、塩 じゃが芋、人参、玉葱、 だし、醤油	煮込みうどん 冬瓜の煮物	うどん、豆腐、人参、 玉葱、白菜、だし、味噌 冬瓜、だし
8・22	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい さつま芋つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 煮奴 やわらか煮	豆腐、だし、味噌 人参、カリフラワー、 さつま芋、だし、醤油	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	たら、だし、醤油 人参、玉葱、小松菜、だし
10	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 ほうれん草、だし	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	鮭、だし 人参、ブロッコリー、 キャベツ、だし、味噌
25	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 トロトロ煮	たら、だし、味噌 人参、玉葱、大根、 だし、醤油	パンがゆ 豆腐のクタクタ煮 じゃが芋の煮物	豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、塩 じゃが芋、だし
12・26	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 豆腐の煮物	うどん、人参、玉葱、 さつま芋、だし、醤油 豆腐、キャベツ、だし、醤油	七倍がゆ そばろ煮 やわらか煮	鶏挽、小松菜、だし、味噌 カリフラワー、人参、 だし、醤油
13・27	木	つぶしがゆ・野菜スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 白菜つぶし・たい ブロッコリーつぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 魚のスープ煮 じゃが芋のマッシュ	鮭、人参、玉葱、白菜、 ブロッコリー、だし、塩 じゃが芋、だし	煮込みうどん 豆腐の煮物 ヨーグルト	うどん、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 豆腐、南瓜、だし プレーンヨーグルト
14・28	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 豆腐のおろし煮 里芋の煮物	豆腐、大根、だし、味噌 里芋、人参、玉葱、だし	七倍がゆ 煮鶏 味噌煮	鶏挽、だし、醤油 人参、玉葱、冬瓜、 だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 軽食献立表

2025年2月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名
3・17 月	チヂミ	米粉、片栗粉、ベーコン、にら、玉葱、塩、コンソメ、ごま
4・18 火	おにぎり	米、ゆかり
5・19 水	メープルトースト	食パン、メープルシロップ
6・20 木	おにぎり	米、ごま塩
7・21 金	サンドイッチ	ロールパン、ブルーベリージャム
10 月	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、牛乳、油、メープルシロップ
25 火	ピラフ	米、アレルギー用ハム、人参、玉葱、塩、コンソメ
12・26 水	ジャムトースト	食パン、マーマレードジャム
13・27 木	おにぎり	米、鶏挽、砂糖、醤油
14・28 金	サンドイッチ	食パン、りんごジャム

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2025年2月  
常盤こころ保育園

2月3日は立春といい、春が始まる日です。暦の上では春といっても、まだまだ寒い日が続きます。木々や草花も小さな芽をふくらませて、春が来るのをじっと待っています。寒さを吹き飛ばして、元気に冬を乗り越えましょう。今回の給食だよりは食欲について紹介します。

### 【食欲はどうしてわくの?】

食欲は脳の視床下部の摂食中枢や満腹中枢が関係しています。

- ・摂食中枢は食欲をわかせる……いろいろな活動により、体内のエネルギーが消費され、血糖値が下がると「食べたい」という感覚をもたらします。
- ・満腹中枢は食欲をなくします……エネルギーが補給されて、血糖値が上がることでお腹がいっぱいになり「食べたくない」という感覚をもたらします。

満腹中枢を経由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、20~30分の時間がかかります。遊び食べをしていると、少量で満腹中枢が動いてしまい、短時間で摂食中枢が信号をだすという繰り返して頻繁に食べることになります。また、早食いや丸のみ食べる時は満腹中枢が働かないことがもあり、食べ過ぎてしまいます。



### 【子どもの食べる意欲を育てよう!】

#### ①食事は1日3回+1回のおやつ(幼児食)

時間は決める。ダラダラおやつは、おいしい食事はできません。

#### ②時間がある時は手作りの食事のよさを生かしましょう

食欲をそそります。

#### ③加工食品は控えめに

旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。旨味に慣れてしまうと、野菜などの素材の味を吟味できなくなります。

#### ④栄養の「洪水」に気をつけて

あれもこれもたくさん出しても満腹で全部食べられません。

#### ⑤先走った「食べなさい」「おいしいわよ」の一方向的な言葉がけの多さに気をつけて

子ども自らが発信する食欲を大切に。一緒に「おいしいね」と共感しましょう。

#### ⑥体を動かして、たくさん遊びましょう

心地よい食欲が生まれるもとです。



※たくさん遊んだり、自分で野菜を育てたり、みんなで一緒に料理をしたり楽しい経験が子どもの食欲を導きます。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声がけください。