

# 2025年 ようちえん 2月のこひだて

四季亭  
(株)東部ケータリング(八潮)  
TEL 048-931-9195  
TEL 047-144-4171

日	曜日	主食	おかず	(アレルゲン)	赤のじよひん	ちよくやまねにある	はたらくからにある	からだのちようじをととのえる	エネルギー kcal	たかばく量 g
3	月	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	オムレツ あまだいため ブロッコリーースーパーに もちシロップづけ	(小麦・卵・大豆) (小麦・大豆・卵・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚)	オムレツ あまだく あぶらあげ かつおだし	さとう さとう ごめ	はたらくからにある はたらくからにある からだのちようじをととのえる	キャラベック ビーマン グリンピース	383	8.5 0.9
4	火	ごはん	チキンカレー いもどりコンソレード ミニゼリー(ひんご)	(小麦・卵・大豆・鶏・豚・豚・りんご・パナフ)	チキンカレー いもどりコンソレード ミニゼリー(ひんご)	さとう さとう ごめ	しゃがいも カレーリウ ミニゼリー	トマト トマト	414	7.9 1.2
5	水	わかみふりかけごはん (小麦・卵・大豆・ごま)	バーナップルジロップづけ	(小麦・卵・大豆)	りんご	とりにく ことうどうふ あけきょうさ	しゃがいも カレーリウ ミニゼリー	トマト トマト	385	7.6 0.9
6	木	うめふりかけごはん (小麦・卵・大豆・ごま)	カレーフラダン わふうスパイティ ちくわ サクダーゼリー	(小麦・卵・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚)	かくわ ちくわ さとう	ぶりにく ことうどうふ あぶらあげ	カレーフラダン スパウティ サイダーゼリー	トマト トマト	403	8.4 0.8
7	金	のりごまふりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	カレーフラダン わふうパンパバー まーぼーはるさめ	(小麦・卵・大豆・鶏・豚・りんご) (小麦・大豆・鶏・豚)	ちくわ ちくわ さとう	ちくわ あぶら さとう	カレーフラダン スパウティ サイダーゼリー	キャラベック キャラベック トマト	375	8.0 1.0
10	月	あおなふりかけごはん	わふうパンパバー まーぼーはるさめ	(小麦・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆)	ハンドバー	さとう	たまねぎ たまねぎ	トマト トマト	377	7.6 1.2
11	火	達筆記念	ひんご	(小麦・大豆)	ひんご	ひんご	たまねぎ たまねぎ	トマト トマト	377	7.6 1.2
12	水	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	ぶりからあげ ぶたにくとごぼうのいおこうじいため (小麦・鶏・豚)	(小麦・卵・豚・ごま)	ぶりからあげ ぶたにく	あぶら さとう	にほん にほん	キャラベック キャラベック	405	11.4 0.8
13	木	のりごまふりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	キニハムステーキ カレーミートスマルティ あやまたまご ハイツフルジロップづけ	(小麦・卵) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・ごま)	きにほん ぶりにく あつやきたまご とうる	きにほん あぶら さとう	にほん にほん にほん	キャラベック キャラベック キャラベック	393	9.0 0.9
14	金	ごはん	ハイツフルジロップづけ	(小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	のり	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン パン	にほん にほん にほん パン	388	7.0 1.3
17	月	わかめふりかけごはん	どうにふうみさまたまご コロコロコロソメに ミニゼリー(カラビス)	(小麦・卵・大豆) (小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	どうにふうみさまたまご あぶら パン	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン クリンビース	にほん にほん にほん クリンビース	402	8.1 1.2
18	火	あおなふりかけごはん	コーンコロッケ おひなシロップづけ	(小麦・大豆・卵) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	おひなシロップづけ おひなシロップづけ	さとう	カレーフラダン スパウティ サイダーゼリー	キャラベック キャラベック キャラベック	402	8.1 1.2
19	水	ごはん	カレーフラダン おひなシロップづけ	(小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	カレーフラダン おひなシロップづけ	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン クリンビース	キャラベック キャラベック キャラベック クリンビース	399	7.6 1.1
20	木	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	ボーランバーン あつあけのしょうが味に ミニゼリー(ひんご)	(小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	ボーランバーン あつあけのしょうが味に ミニゼリー(ひんご)	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン クリンビース	キャラベック キャラベック キャラベック クリンビース	413	11.0 1.2
21	金	うめふりかけごはん (小麦・卵・大豆・ごま)	マヨニッシュ ピターミックス プロコッコースープに パン	(小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	マヨニッシュ ピターミックス プロコッコースープに パン	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン クリンビース	キャラベック キャラベック キャラベック クリンビース	365	7.1 0.8
24	月	わかめふりかけごはん	わかめふりかけごはん ★TEAM HATTORIのメニューの日	(小麦・卵・大豆)	わかめふりかけごはん さかめくはるまき おひなシロップづけ	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン クリンビース	キャラベック キャラベック キャラベック クリンビース	399	7.6 1.1
25	火	のりごまふりかけごはん	のりごまふりかけごはん さかめくはるまき サイダーゼリー	(小麦・卵・大豆)	のりごまふりかけごはん さかめくはるまき サイダーゼリー	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン クリンビース	キャラベック キャラベック キャラベック クリンビース	413	11.0 1.2
26	水	あおなふりかけごはん	あおなふりかけごはん さかめくはるまき サイダーゼリー	(小麦・卵・大豆・鶏・豚・ごま)	あおなふりかけごはん さかめくはるまき サイダーゼリー	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン クリンビース	キャラベック キャラベック キャラベック クリンビース	399	7.6 1.1
27	木	おかかふりかけごはん	おかかふりかけごはん さかめくはるまき サイダーゼリー	(小麦・卵・大豆・鶏・豚・ごま)	おかかふりかけごはん さかめくはるまき サイダーゼリー	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン クリンビース	キャラベック キャラベック キャラベック クリンビース	389	10.3 1.1
28	金	★高知県の郷土食	(小麦・卵・大豆)	おおかかふりかけごはん ローリオドリップづけ	おおかかふりかけごはん ローリオドリップづけ	さとう	じやがいも マーガリン ビーマン クリンビース	キャラベック キャラベック キャラベック クリンビース	360	7.0 0.6

2月2日は  です！

★含まれる栄養素★

- 部分の豆は「減減（きめ）」を意味し、この日に豆を食べることは病気や弱いから、体を守る食の知恵でもあったそうです。
- 今月の献立の中にも大豆が登場します！見つけて食べてみてくださいね！

★★大豆Q&A★★

- 豆腐一丁(300g)や納豆1パック(50g)には何gの大豆が使われている？
- △大豆にはどんな種類がある？
- △普通の大豆(黄大豆)の他、おせち料理に登場する煮豆(黒大豆)、うぐいす餅の原料ともされる青大豆などがあります。

◎豆類の1日当たりの摂取量は、100g以上が目標となっています。

厚生労働省「健康日本21」より

# 3月 かえで

「畑の肉」とよばれるほど栄養素が豊富に含まれています。

今月の

TEAM HATTORI

コロムビヌーは

2月25日(火)

「かぶと豚肉のぼっこい煮」

です！

- △ソイフラボン:更年期障害や骨粗しょう症を防ぐ
- △サボニン:生活習慣病予防に役立つ
- △レシチン:記憶力に役立つ

◆お魚のメニューは極力骨を取り除いておりますが、小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。

◆材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。