

2025年2月 献立表

日付	曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	軽食 献立名 107kcal	
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	15	土	①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①クチャップごはん ⑥牛乳	うどん・油 米・じゃが芋	豚肉・豆腐 油揚げ・ウィンナー ツナ・みそ 牛乳	大根・人参 あさつき 玉ねぎ・ピーマン コーン	551kcal 18.9g 17.0g	ゆかりおにぎり 107kcal
	17	月	①ゆかりごはん ②清汁(わかめ・みつば) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①星パフ	①フルーチェ とら組手作りパン ⑥りんごジュース	米 油・エッグケア	鶏肉・大豆 ツナ 牛乳	ゆかり・わかめ・みつば 胡瓜・人参・玉ねぎ	593kcal 23.7g 17.6g	わかめおにぎり 107kcal
4	18	火	①ジャムサンド ②ポトフ ③スペイン風卵焼き ⑤フルーツ	⑥干し芋	①五目ごはん 18日はいおん組手作りパン ⑥牛乳	食パン・いちごジャム じゃが芋 油・米	ウィンナー 卵 鶏肉 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・人参・かぼ チャベツ・ピーマン ごぼう・干椎茸	530kcal 19.4g 17.6g	フライドポテト 102kcal
5	19	水	①ご飯 ②清汁(大根・あさつき) ③さわらの味噌焼き ④チンゲン菜とキャベツ炒め ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①オレンジ蒸しパン ⑥牛乳	米・油 オレンジジュース ホットケーキミックス マーマレードジャム	鯖・みそ 牛乳・豆乳	大根 チンゲン菜 キャベツ・人参 あさつき	494kcal 18.1g 13.4g	なめしおにぎり 107kcal
6	20	木	①麻婆豆腐丼 ②清汁(春雨・みつば) ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	①ペビスティック	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・油 春雨 小麦粉・バター 片栗粉	豚肉・かつお節 きなこ・牛乳 豆腐・みそ	人参・干椎茸 長葱・にんにく・生姜 みつば・キャベツ・胡瓜	541kcal 18.1g 19.5g	わかめおにぎり 107kcal
7	21	金	①大豆とひき肉のカレー ②スープ(もやし・あさつき) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし ひよこ・あひる組は ペビスティック	①ピザトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋・油 カレールー 食パン エッグケア	豚肉・大豆 牛乳・チーズ ツナ	玉ねぎ・人参 もやし・あさつき 胡瓜・キャベツ ひじき・ピーマン	664kcal 21.7g 24.5g	ゆかりおにぎり 107kcal
8	22	土	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①豚ならチャーハン ⑥牛乳	中華麺 さつまいも 米 ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら	525kcal 17.0g 13.1g	なめしおにぎり 107kcal
10		月	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) ③鮭フライ ④粉ひき芋 ⑤フルーツ	①星パフ	①人参ケーキ ⑥牛乳	米・小麦粉・油 パン粉・油 ホットケーキミックス バター・じゃが芋	鮭・みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参ペースト あおさ	612kcal 22.1g 18.3g	フライドポテト 102kcal
	25	火	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③唐揚げレモンソース ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	⑥干し芋	①カルシウムラスク ⑥牛乳	米・さつまいも 片栗粉・油 マーガリン	鶏肉 パルメザンチーズ 牛乳	玉ねぎ・レモン パルメザン・キャベツ ブロッコリー・人参・コーン あおさ	576kcal 19.9g 18.9g	なめしおにぎり 107kcal
	26	水	①ご飯 ②みそ汁(もやし・チンゲン菜) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①ペビスティック	世界の料理(フランス) ①マドレーヌ ⑥牛乳	米・油 片栗粉・エッグケア スパゲティ ホットケーキミックス	豚肉・みそ 牛乳 卵・バター	もやし・チンゲン菜・生姜 ピーマン・人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン	620kcal 20.1g 25.4g	わかめおにぎり 107kcal
13	27	木	①わかめご飯 ②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③カレー肉じゃが ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし ひよこ・あひる組は ペビスティック	①スイートポテト 13日ねこ組米粉クッキー ⑥牛乳	米・しらたき 油・カレー粉 ごま油 さつま芋・バター	みそ・豚肉 牛乳	わかめ・長ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜 もやし・レーズン	544kcal 16.0g 16.5g	ゆかりおにぎり 107kcal
14	28	金	①スパゲッティミートソース ②スープ(キャベツ・えのき) ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①ひじきごはん ⑥牛乳	スパゲッティ 油・じゃが芋 エッグケア	豚肉・ウィンナー 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき コーン ひじき	605kcal 20.6g 19.3g	フライドポテト 102kcal

★部分★

3	月	①恵方巻(ねこ・とら・らいおん組) ①鮭ちらしご飯(ひよこ・あひる・ペンギん組) ③鶏の照り焼き ②清汁(わかめ・みつば) ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①星パフ	①ババロア ⑥牛乳	米 油 エッグケア	鶏肉・鮭 大豆・ツナ 牛乳	わかめ みつば・胡瓜・人参 のり いちご	593kcal 23.7g 17.6g	なめしおにぎり 107kcal
---	---	---	------	--------------	-----------------	---------------------	-------------------------------	---------------------------	--------------------

★お楽しみ給食★

12	水	①ツナピラフ ②スープ(チンゲン菜・人参) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①いちごのロールケーキ ⑥牛乳	米・エッグケア 油 じゃが芋 ババロア	ツナ 豚肉・油 ホイップクリーム 牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜 胡瓜・コーン	611kcal 19.9g 23.0g	わかめおにぎり 107kcal
----	---	---	--------	--------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------	--------------------

★材料の都合により献立を変更することがあります。

☆調理過程において、材料に記載のない調味料を使用する事があります(塩・醤油・砂糖・片栗粉・顆粒中華だし)在園児のアレルゲンに該当するものはありません。

☆献立表に記載されていない食材(園で収穫した野菜など)を急遽使用する可能性があります。使用の際は掲示などでお知らせいたします。