

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 2025年 2月 献立表 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
1 ・ 15	土	お茶 せんべい	煮込みうどん ツナとじゃがいもの炒め物 デザート	菓子 果汁ゼリー(市販) お茶	ゆでうどん、じゃがいも、焼心、油、砂糖	鶏ささ身、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	318 11.8 7 1.3
3 ・ 17	月	牛乳 せんべい	麻婆豆腐丼 もやし中華スープ デザート	ピラフ 牛乳	○米、米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、○たまねぎ、ねぎ、にんじん、○にんじん、にら、万能ねぎ、○ピーマン、○コーン缶	しょうゆ、中華だしの素、○中華だしの素、酒、食塩	616 23.5 17.6 1.8
4 ・ 18	火	お茶 クラッカー	ごはん 肉じゃが みそ汁(こまつな・厚揚げ) デザート	しらすとツナの スパゲティ 牛乳	じゃがいも、米、○スパゲティ、砂糖、油、○油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、○しらす干し、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、にんじん、しらたき、○こまつな、こまつな、○えのきたけ、いんげん、○焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、○中華だしの素、○おろしにんにく、○食塩	507 22.2 13.2 1.6
5 ・ 19	水	お茶 せんべい	大豆キーマカレー 青菜のしらす和え デザート	二色おにぎり (きなこ・青のり) 牛乳	○米、米、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、しらす干し、○きな粉、○かつお節	こまつな、オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン、○あおさ	ケチャップ、ウスターソース、○しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	540 19.6 12.7 1
6	木	牛乳 クッキー	ごはん 鶏のマーマレード焼 切干大根のサラダ 豆腐のスープ デザート	玄米フレークパー 牛乳	米、○油、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、ハム	バナナ、きゅうり、マーマレード、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、○干しぶどう、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	490 24.4 13.9 1.5
7 ・ 21	金	お茶 せんべい	ロールパン 魚のトマトソースがけ 茹で野菜(じゃが芋・ブロッコリー) 白菜のスキムスープ デザート	コーンチーズおにぎり 牛乳	○米、ロールパン(卵不使用)、じゃがいも、小麦粉、油、○油、砂糖	○牛乳、さば、脱脂粉乳、ベーコン、○スライスチーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、はくさい、しめじ、○コーン缶、コーン缶、にんにく、ブロッコリー	ケチャップ、中華だしの素、食塩、○しょうゆ、こしょう	558 25 20.4 1.8
8 ・ 22	土	お茶 せんべい	おかかおにぎり 卵焼き・ウインナー みそ汁(麩・わかめ) デザート	ツナごはん お茶	○米、米、焼心、油、○砂糖、砂糖	卵、ウインナーソーセージ、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、焼きのり、カットわかめ、○あおのり	かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、○酒、食塩	478 15.4 10.6 0.3
10 ・ 25	月・ 火	牛乳 せんべい お茶 クラッカー	ごはん 魚の照り焼き ごまサラダ 味噌汁(豆腐・だいこん) デザート	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、油、砂糖、○油、○粉糖	○牛乳、○牛乳、さわら、木綿豆腐、○卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳	りんご、だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、○バナナ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	619 27.4 24.8 1.9
12 ・ 26	水	お茶 せんべい	ごはん コロケ 大豆の和風サラダ すまし汁(小松菜・えのき) デザート	コーン蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、パン粉、油、○砂糖、小麦粉、焼心、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉(もも)、大豆水煮缶、ハム、○脱脂粉乳、かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、○コーン缶、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、えのきたけ、すりごま	中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	566 21.4 15.4 1.6
13 ・ 27	木	牛乳 クッキー	ごはん 焼きぎょうざ 温野菜(さつまいも、ブロッコリー) 春雨スープ デザート	がるがるもち おやついりこ 牛乳	米、さつまいも(皮付)、きょうざの皮、○片栗粉、○黒砂糖、○砂糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉(もも)、卵、○きな粉、○いわし(田作り)	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、もやし、にんじん、にら、○ごま	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	533 22.3 14.4 1.6
14 ・ 28	金	お茶 せんべい	ごはん 親子煮 磯香和え みそ汁(白菜・油あげ) デザート	鮭おにぎり 牛乳	米、○米、砂糖	○牛乳、卵、鶏むね肉、生揚げ、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、しめじ、いんげん、万能ねぎ、○ごま、焼きのり、○焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、○食塩	499 22.6 12.2 1.6
20	木	牛乳 クッキー	ごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のサラダ 豆腐のスープ デザート	玄米フレークパー 牛乳	米、片栗粉、油、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏レバー、絹ごし豆腐、ハム	バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ、○干しぶどう、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	340 22.3 19.5 1.7

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。
 ※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください
 ※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。
 (当日の給食写真をご覧ください)