

令和7年 2月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	スパゲティミートソース 豆乳スープ	スパゲティ/サラダ 油/小麦粉/でんぷん /塩せんべい/クラッ カー	牛ひき肉/豚ひき肉/ パルメザンチーズ/ ロースハム/かつお節 /豆乳/牛乳	人参/玉葱/青ピーマン/ ぶなしめじ/ねぎ	牛乳 せんべい お茶 クッキー	18 火	ご飯 オムレツ ブロッコリーのソテー ツナチャウダー 果物	米/麦/油/コーン缶 /じゃがいも/上新粉 /三温糖/ウエハース	卵/ベーコン/ロース ハム/まぐろ缶詰/牛 乳/生クリーム	サラダ菜/人参/玉葱/ブ ロッコリー/ぶなしめじ/パ セリ/ぼんかん/りんご	牛乳 りんごケーキ お茶 ウエハース お茶 フルーツコーンフレーク	
3 月	魚のみそ照り焼き 昆布豆 けんちん汁	米/麦/三温糖/じゃ がいも/板こんにやく /黒砂糖/レーズン/ 有塩バター/ソフトビ スケット	ホキ/大豆/こんぶ/ 油揚げ/鶏成鶏肉モモ (皮付き)/木綿豆腐/ いりこ/牛乳/卵	しょうが/人参/ごぼう/ こまつな	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン お茶 ビスケット	19 水	まごころ弁当	コーンフレーク/レー ズン	牛乳	バナナ	お茶 フルーツコーンフレーク お茶 果物(バナナ) 牛乳 フルーツサンド	
4 火	ご飯 カレー ヨーグルトサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/小麦粉/バター/ はちみつ/マヨネーズ/ 三温糖/さつまいも/ ソフトビスケット	和牛モモ(脂肪なし) /牛乳/ロースハム/ ヨーグルト(全脂無糖) /あずき(乾)	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/ブロッコリー/ キャベツ/ネーブル	牛乳 お茶 せんべい	20 木	ご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米/コーン缶/マヨ ネーズ/バター/小麦粉 /卵/ロースハム/ ベーコン/牛乳/生ク リーム	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /卵/ロースハム/ ベーコン/牛乳/生ク リーム	人参/玉葱/パセリ/にんに く(りん茎)/きゅうり/キャ ベツ/えのきたけ/ぼんかん /バナナ/温州蜜柑缶詰(果 肉)/パインアップル(缶詰)	お茶 せんべい 牛乳 お茶 フルーツサンド	
5 水	ご飯 すきやき 大根と人参の酢の物 果物	米/麦/しらたき/油 /三温糖/無塩バター /塩せんべい	和牛肩(赤肉)/焼き豆 腐/しらす干し(微乾燥 品)/牛乳/卵	はくさい/ねぎ/人参/生 しいたけ(菌床栽培、生)/ だいこん/きゅうり/りん ご	牛乳 米粉のマドレーヌ お茶 せんべい	21 金	ご飯 豆腐とツナの小判焼き マカロニサラダ 春雨スープ	米/麦/油/パン粉/ マカロニ/コーン缶/ マヨネーズ/春雨/有塩 バター/塩せんべい	絞豆腐/まぐろ缶詰 /スキムミルク/卵/ ロースハム/いりこ/ 牛乳	玉葱/だいこん/きゅうり/ 人参/きくらげ(乾)/はくさ い/キャベツ	牛乳 お茶 せんべい お茶 フルーツサンド	
6 木	ご飯 ぎんせ豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米/麦/三温糖/コー ン缶/マヨネーズ/ごま /塩せんべい	絞豆腐/鶏ひき肉/ 干ひじき/卵/油揚げ /わかめ/いりこ/ ヨーグルト	玉葱/人参/干し椎茸/グ リーンピース/キャベツ/ きゅうり/ぶなしめじ/パ イン缶/もも缶/蜜柑缶/ バナナ	牛乳 お茶 フルーツヨーグルト お茶 せんべい	22 土	カレーうどん にんじんしりしり 果物	うどん(乾)/サラダ油 /でんぷん/はちみつ /ハードビスケット/ 塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き)/ いりこ(出汁用いり こ)/まぐろ缶詰(水煮 ルーグait)/牛乳	玉葱/人参/葉ねぎ/にんに く(りん茎)/もやし/バナナ	牛乳 お茶 せんべい お茶 フルーツサンド	
7 金	ご飯 肉団子のポトフ ごぼうサラダ 果物	米/麦/でんぷん/ じゃがいも/三温糖/ コーン缶/マヨネーズ/ 食パン/バター/ポー ロ	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 干ひじき/卵/油揚げ /わかめ/いりこ/ ヨーグルト	しょうが/人参/玉葱/ブ ロッコリー/カリフラワー /ごぼう/りんご	牛乳 きなこトースト お茶 ポーロ	25 火	ご飯 魚の磯辺揚げ ひじき五目煮 かぶのみそ汁	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/小麦粉 /揚げ油/サラダ油/ 三温糖/さといも/塩 せんべい	メルルーサ/あおのり /干ひじき/大豆/油 揚げ/わかめ/さつま 揚げ/いりこ/豚肩(赤 肉)/焼き竹輪	人参/さやいんげん/かぶ/ ごぼう/ねぎ	牛乳 お茶 せんべい お茶 すいとん	
8 土	ゆかりご飯 にゅう麺 カレー炒め 果物	水稲穀粒(精白米)/そ うめん(乾)/三温糖/ じゃがいも/ソフトビ スケット/塩せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /油揚げ/かつお節/ こんぶ/ベーコン	しそ葉/干し椎茸/こまつ な/えのきたけ/葉ねぎ/ 玉葱/バナナ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい	26 水	ご飯 豚肉の生巻焼き ほうれん草とひじきの和え みそ汁	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラダ 油/三温糖/ソフトビ スケット/さつまいも ヨーグルト	豚肩ロース/チーズ/干 ひじき/ロースハム/ 木綿豆腐/いりこ/牛 乳/生クリーム/ヨー グルト	玉葱/人参/しょうが/ほう れん草/えのきたけ/ねぎ	牛乳 ビスケットモンブラン お茶 ヨーグルト	
10 月	菜箸たぶぶり小松菜チャー 鶏肉のマーマレード焼き 人参サラダ きのこスープ	米/マヨネーズ/マー マレード/コーン缶/ 三温糖/油/じゃがい も/でんぷん/揚げ油	ベーコン/しらす/鶏 肉モモ/まぐろ缶詰/ わかめ/いりこ/牛乳 /チーズ/ヨーグルト	こまつな/人参/にんにく (りん茎)/しょうが/パセ リ/えのきたけ/ぶなしめ じ/キャベツ/ねぎ	牛乳 じゃがたこやき風 お茶 ヨーグルト	27 木	ご飯 みそおでん ネコとわかめの和え物 果物	米/麦/さといも/油 /三温糖/ごま/有塩 バター/コーンフレ ーク	鶏成鶏肉モモ/生揚げ /卵/焼き竹輪/わか め/まぐろ缶詰/牛乳 /きな粉	人参/だいこん/はくさい/ りんご	牛乳 米粉ごまクッキー コーンフレーク	
12 水	ご飯 雑菜 すまし汁 果物	米/麦/油/普通はる さめ(乾)/三温糖/ ロールパン/揚げ油/ グラニュー糖/ポーロ	豚モモ(脂身付き)/卵 /はんぺん/こんぶ/ かつお節/牛乳/きな 粉(大豆)	もやし/ほうれん草/人 参/干し椎茸/ぶなしめじ /こまつな/バナナ	牛乳 揚げパン お茶 ポーロ	28 金	ご飯 シチュー 小松菜のソ 果物	米/麦/じゃがいも/ コーン缶/油/小麦粉 /バター/食パン/ウ エハース	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /スキムミルク/牛乳 /しらす干し/焼きの り/チーズ	玉葱/人参/ブロッコリー/ こまつな/もやし/バナナ	牛乳 のりしらすトースト お茶 ウエハース	
13 木	ご飯 小松菜としめじのキッシュ もやしとピーマンのソ ミネストローネ	米/麦/バター/油/ マカロニ/食パン/マ ヨネーズ/ビスケット	ベーコン/卵/牛乳/ 生クリーム/パルメザ ンチーズ/ロースハム /プロセスチーズ	こまつな/ぶなしめじ/も やし/青ピーマン/人参/ 玉葱/カリフラワー/セロ リ/にんにく(りん茎)/ パセリ/キャベツ	牛乳 チーズサンド お茶 ビスケット							
14 金	ご飯 竹輪のカレー風味揚げ 切干大根の酢の物 みそ汁	米/麦/小麦粉/でん ぷん/油/ごま/三温 糖/さといも/ごま油	焼き竹輪/いりこ(出 汁用いりこ)/牛乳/ かつお節/卵	切干しだいこん/きゅうり /人参/生しいたけ(菌床裁 培、生)/こねぎ/ねぎ/温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 ご飯お焼き お茶 果物(みかん)							
15 土	みそ煮こみうどん 南瓜そぼろ煮 果物	うどん(乾)/三温糖/ ハードビスケット/塩 せんべい	豚中型種モモ(脂肪な し)/油揚げ/わかめ/ いりこ/鶏ひき肉/牛 乳	人参/生しいたけ(菌床裁 培、生)/ごぼう/葉ねぎ/ 日本かぼちゃ/玉葱/バナ ナ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい							
17 月	ご飯 魚のケチャップ煮 磯和え みそ汁	米/麦/三温糖/ごま (乾)/さつまいも/有 塩バター	ホキ/焼きのり/生揚 げ/わかめ/いりこ (出汁用いりこ)/牛 乳/生クリーム/卵	しょうが/ほうれん草/ もやし/人参/えのきたけ /バナナ	牛乳 スイートポテト お茶 果物(バナナ)							

豆まき

クラス写真
撮影

交通安全教室

遊具訓練

ゆり組
DVD撮影

まじろ守り日

誕生会

3歳未満児	エネルギー	490 kcal	タンパク質	18.3 g
月平均栄養価	脂 質	15.4 g	食塩相当量	2.8 g
3歳以上児	エネルギー	546 kcal	タンパク質	21.2 g
月平均栄養価	脂 質	17.6 g	食塩相当量	3.0 g