

令和7年 2月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(土)	豚丼,ゼリー	牛乳,おたのしみ菓子	豚も肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,こまつな,えのきたけ,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	465kcal 19.7g 13.4g
2(日)	🍀🍀🍀🍀🍀					
3(月)	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ,春雨サラダ	牛乳,青のりせんべい	木綿豆腐,豚肉,かつお節,ハム,牛乳	米・七分つき米,三温糖,かたくり粉,はるさめ,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,チューブ,グリーンピース,ほうれんそう,りんご	531kcal 18.4g 18.8g
4(火)	イングリッシュマフィン,魚のフライオーロラソース,ワンドンスープ,切り干し大根のサラダ,牛乳	粒あんデニッシュ	白身魚,豚ひき肉,かまぼこ,牛乳	イングリッシュマフィン,小麦粉,パン粉,油,マヨネーズ,すりごま	チンゲンサイ,もやし,にんじん,切り干し大根,きゅうり	554kcal 23.2g 20.8g
5(水)	キッズビビンバ,キャベツスープ,マスカットゼリー	牛乳 ♡豆腐入りあべかわだんご	豚ひき肉,鶏も皮なし,牛乳,水切り木綿豆腐,きな粉	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,白玉粉	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン,パックキャベツ,たまねぎ,えのきたけ	544kcal 20.7g 13.5g
6(木)	食パン,いちごジャム,鶏肉のアップルソース,豆腐と白菜のスープ,こぶきいも,トマト,牛乳	ビスコ	鶏も肉,絹ごし豆腐,ベーコン,あおのり,牛乳	食パン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ビスケット	いちごジャム,りんご,たまねぎ,はくさい,にんじん,しめじ,トマト	660kcal 26.9g 28.9g
7(金)	ナポリタンスパゲッティ,ゆで野菜サラダ,ヤクルト	牛乳,中華まん	ウインナー,豚肉,ハム,ヤクルト,牛乳	スパゲティ,油,和風ドレッシング,肉まん,あんまん	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,ホールトマト缶,パセリ粉,キャベツ,コーン,パック	597kcal 22.3g 15.1g
8(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚も肉ミンチ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,ごま油,小麦粉,せんべい	キャベツ,こまつな,たまねぎ,にんじん,コーン缶	460kcal 19.6g 12.8g
9(日)	🍀🍀🍀🍀🍀					
10(月)	ライ麦パン,りんごジャム,具たくさんカレースープ,野菜コロッケ,牛乳	雪の宿	木綿豆腐,豚も肉,牛乳	ライ麦パン,油,野菜コロッケ,せんべい	りんごジャム,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,ほうれんそう,カレールウ	438kcal 21.0g 17.6g
11(火)	建国記念の日					
12(水)	ご飯,豚肉の柳川風煮物,キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳,バナナ いかちびせんべい	豚も肉,赤卵,かつお節,ちくわ,牛乳	米・精白米,油,三温糖,すりごま,マヨネーズ,いかにちび	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,バナナ	486kcal 20.1g 13.9g
13(木)	人参ご飯,さばのみそ煮,けんちん汁,オレンジ	牛乳 ♡ポップコーン	鶏むね肉,かまぼこ,油あげ,あおのり,さば(幼魚),みそ,生揚げ,鶏も肉,かつお節,牛乳	米・精白米,油,三温糖,ポップコーンの豆	にんじん,干しいたけ,しょうが,チューブ,大根,こまつな,ごぼう,オレンジ	536kcal 26.5g 17.3g
14(金)	☆ハヤシライス,ブロッコリーとちくわのサラダ,バナナ	ミルクティー ♡ほうれんそうケーキ	豚ばら,脂付,ちくわ,牛乳,赤卵	米・精白米,麦,じゃがいも,油,ごまドレッシング,三温糖,小麦粉	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しめじ,ハヤシライス,ブロッコリー,バナナ,ほうれんそう	877kcal 19.2g 32.3g
15(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚ひき肉,ハム,あおのり,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しいたけ,コーン缶	492kcal 18.8g 16.1g
16(日)	🍀🍀🍀🍀🍀					
17(月)	バターロールパン,ウインナー,コールスローサラダ,コーンスープ,牛乳	♡するめ かっぱえびせん	ウインナー,豆乳,牛乳,するめ	バターロールパン,マヨネーズ,かっぱえびせん	キャベツ,きゅうり,にんじん,クリームコーン,コーン,パック,たまねぎ,パセリ粉	450kcal 17.7g 55.0g
18(火)	七分つき玄米,肉じゃが,豆腐みそ汁	牛乳,ルヴァン	豚も肉ミンチ,木綿豆腐,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖,ビスケット	にんじん,たまねぎ,いんげん,こまつな	447kcal 17.3g 11.8g
19(水)	野菜たっぷりマーボー丼,わかめスープ,バナナ	牛乳 ♡ふかし芋	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,かつわかめ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,さつまいも	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,コーン,パック,バナナ	616kcal 18.4g 12.3g
20(木)	五目ラーメン,ひじきとさつま芋煮,オレンジ	牛乳 自然の恵みドーナツ	豚も肉,かつお節,ひじき,油あげ,牛乳	中華めん(生),ごま油,さつまいも,三温糖,自然の恵みドーナツ(大版屋)	コーン,パック,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,干しいたけ,オレンジ	575kcal 20.1g 16.6g
21(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,クリームシチュー,ちくわの二色揚げ,牛乳	フィンガービスケット	鶏も皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	全粒粉入り食パン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,クリームコーン,しめじ,カレー粉	632kcal 31.8g 18.6g
22(土)	中華飯,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚も肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,ごま油,かたくり粉,せんべい	しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,はくさい,にんじん,たまねぎ,たけのこ,生しいたけ,ねぎ	464kcal 18.5g 13.9g
23(日)	🍀🍀🍀🍀🍀					
24(月)	振替休日					
25(火)	白い食卓ロールパン,さつまいもと鶏肉の甘辛煮,豆腐と野菜のスープ,牛乳	♡フライドポテト スティックゼリー	鶏も肉,木綿豆腐,ハム,牛乳	白い食卓ロールパン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,フライドポテト	しょうが,チューブ,グリーンピース,チンゲンサイ,大根,ねぎ	613kcal 19.1g 25.5g
26(水)	ドライカレー,じゃが芋とコーンのスープ,バナナ	牛乳,チーズ うす焼サラダ	豚も肉ミンチ,豆乳,牛乳,ハイ! チーズ	米・精白米,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しぶどう,カレー粉,クリームコーン,コーン,パック,パセリ粉,バナナ	561kcal 20.8g 14.0g
27(木)	ご飯,おでん,キャベツとしらすの中華風和え	牛乳,サッポロポテト	生揚げ,ウインナー,ちくわ,はんぺん,昆布,かつお節,しらす,干し,牛乳	米・精白米,里芋,三温糖,すりごま,ごま油,サッポロポテト	大根,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,パック	525kcal 20.0g 17.4g
28(金)	食パン,りんごジャム,魚の揚げ煮,野菜スープ,ほうれん草のナムル,トマト,牛乳	♡鬼まん	白身魚,ベーコン,牛乳,赤卵	食パン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,すりごま,さつまいも,小麦粉	りんごジャム,しょうが,チューブ,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,もやし,トマト	637kcal 23.3g 18.3g

月平均栄養価 エネルギー 552kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.12g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。