令和７年２月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児）／午後（全員）	材料名 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	栄養価（３歳以上児）
1／土	ナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	スパゲッティ／米サラダ油／じゃがいも／焼きふ／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／マッシュルーム／にんじん／ピーマン／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当 2.4 g
3／月	ご飯 魚の竜田揚げ キャベツサラダ みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ミルクごまクッキー	精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／ごま／薄力粉／バター／上白糖／ごま	かじき／豆腐／わかめ／みそ／牛乳／脱脂粉乳／たまご	にんにく／しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当 1.5 g
4／火	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのレモン醤油和え 沢煮椀	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 チーズトースト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／米サラダ油／食パン	豆腐／豚肉／みそ／豚肉／油揚げ／牛乳／チーズ	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり／レモン／ごぼう／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当 2.5 g
5／水	ロールパン ポテトグラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	ロールパン／じゃがいも／米サラダ油／マカロニ／バター／薄力粉／パン粉／三温糖／焼きふ	鶏肉／脱脂粉乳／粉チーズ／ベーコン／牛乳／きな粉	玉ねぎ／にんじん／グリンピース／ブロッコリー／キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 28.5 g 食塩相当 2.1 g
6／木	ご飯 さばの塩焼き 白和え 田舎汁	牛乳 ウエハース 牛乳 あんまん	精白米／強化米／こんにゃく／ごま／三温糖／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	さば／豆腐／油揚げ／みそ／牛乳／あずき	ほうれんそう／にんじん／ごぼう／かぼちゃ／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.8 g
7／金	ご飯 豚肉のみそ炒め 大豆のサラダ うどん入りスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／米サラダ油／三温糖／マヨネーズ／うどん／お菓子	豚肉／みそ／大豆／チーズ／ハム／豆腐／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	玉ねぎ／にら／きゅうり／コーン缶／にんじん／だいこん／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.3 g
8／土	チキンピラフ オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	精白米／強化米／バター／じゃがいも／米サラダ油／焼きふ／コッペパン／ジャム	鶏肉／牛乳	マッシュルーム／玉ねぎ／にんじん／コーン缶／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当 2.1 g
10／月	麦ご飯 ポークカレー 三色サラダ 黄桃缶	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／マカロニ	豚肉／かつお節／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／ほうれんそう／もやし／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 664 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当 2.0 g
11／火	建国記念の日					
12／水	食パン ジャム チキンカツ もやしときゅうりのナムル 白菜のクリームスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／ごま／三温糖／ごま油／米サラダ油／精白米／強化米	鶏肉／たまご／ベーコン／牛乳／わかめ	もやし／きゅうり／にんじん／はくさい／玉ねぎ／コーンクリーム	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当 2.4 g
13／木	ご飯 蒸しシューマイ 五目きんぴら すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 アップルドーナッツ	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／こんにゃく／米サラダ油／三温糖／ごま／薄力粉／米白絞油	豚肉／豆腐／牛乳／たまご	玉ねぎ／しょうが／グリンピース／ごぼう／にんじん／れんこん／こまつな／ねぎ／えのきたけ／りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 638 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当 1.9 g
14／金	ご飯 さわらのごまだれ焼き ばんさんすう みそけんちん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 クレープ お菓子	精白米／強化米／ごま／三温糖／はるさめ／ごま油／さつまいも／クレープ／お菓子	さわら／ハム／鶏肉／豆腐／赤みそ／牛乳	きゅうり／にんじん／だいこん／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当 2.1 g
15／土	ナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	スパゲッティ／米サラダ油／じゃがいも／焼きふ／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／マッシュルーム／にんじん／ピーマン／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当 2.4 g
17／月	ご飯 魚の竜田揚げ キャベツサラダ みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ミルクごまクッキー	精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／ごま／薄力粉／バター／上白糖／ごま	かじき／豆腐／わかめ／みそ／牛乳／脱脂粉乳／たまご	にんにく／しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当 1.5 g
18／火	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのレモン醤油和え 沢煮椀	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 チーズトースト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／米サラダ油／食パン	豆腐／豚肉／みそ／豚肉／油揚げ／牛乳／チーズ	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり／レモン／ごぼう／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当 2.5 g
19／水	ロールパン ポテトグラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	ロールパン／じゃがいも／米サラダ油／マカロニ／バター／薄力粉／パン粉／三温糖／焼きふ	鶏肉／脱脂粉乳／粉チーズ／ベーコン／牛乳／きな粉	玉ねぎ／にんじん／グリンピース／ブロッコリー／キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 28.5 g 食塩相当 2.1 g
20／木	ご飯 さばの塩焼き 白和え 田舎汁	牛乳 ウエハース 牛乳 あんまん	精白米／強化米／こんにゃく／ごま／三温糖／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	さば／豆腐／油揚げ／みそ／牛乳／あずき	ほうれんそう／にんじん／ごぼう／かぼちゃ／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.8 g
21／金	ご飯 豚肉のみそ炒め 大豆のサラダ うどん入りスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／米サラダ油／三温糖／マヨネーズ／うどん／お菓子	豚肉／みそ／大豆／チーズ／ハム／豆腐／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	玉ねぎ／にら／きゅうり／コーン缶／にんじん／だいこん／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.3 g
22／土	チキンピラフ オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	精白米／強化米／バター／じゃがいも／米サラダ油／焼きふ／コッペパン／ジャム	鶏肉／牛乳	マッシュルーム／玉ねぎ／にんじん／コーン缶／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当 2.1 g
24／月	振替休日					
25／火	麦ご飯 ポークカレー 三色サラダ 黄桃缶	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／マカロニ	豚肉／かつお節／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／ほうれんそう／もやし／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 664 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当 2.0 g
26／水	食パン ジャム チキンカツ もやしときゅうりのナムル 白菜のクリームスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／ごま／三温糖／ごま油／米サラダ油／精白米／強化米	鶏肉／たまご／ベーコン／牛乳／わかめ	もやし／きゅうり／にんじん／はくさい／玉ねぎ／コーンクリーム	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当 2.4 g
27／木	ご飯 蒸しシューマイ 五目きんぴら すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 アップルドーナッツ	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／こんにゃく／米サラダ油／三温糖／ごま／薄力粉／米白絞油	豚肉／豆腐／牛乳／たまご	玉ねぎ／しょうが／グリンピース／ごぼう／にんじん／れんこん／こまつな／ねぎ／えのきたけ／りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 638 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当 1.9 g
28／金	ご飯 さわらのごまだれ焼き ばんさんすう みそけんちん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	精白米／強化米／ごま／三温糖／はるさめ／ごま油／さつまいも／ぶどうゼリー／お菓子	さわら／ハム／鶏肉／豆腐／みそ／牛乳	きゅうり／にんじん／だいこん／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当 2.2 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。

今月のかみかみメニューは、「魚の竜田揚げ」です。
前歯を使ってかじり取り、奥歯でしっかり噛んで食べましょう。