

2025年

2月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	土	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 ひじきカラフル炒め キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	さば切り身50g・淡色辛みそ 干しひじき・鶏もも皮なしコマ 油揚げきざみ・だいず水煮・牛乳 豚ひき・あおのり	米・砂糖・油・蒸し中華めん	はくさい・いんげん・きくらげ・しょうが にんじん・小松菜・キウイフルーツ キャベツ・ピーマンズライス	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.1
2	日	ご飯 いわし団子汁 鬼に金棒唐揚げ やさしい塩こん中華和え みかん	牛乳 鬼まんじゅう	いわしすり身・淡色辛みそ・卵 鶏手羽元チューリップ・だいず水煮 塩昆布・牛乳	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油 ごま油・白いりごま・さつまいも・砂糖	しょうが・大根・にんじん・長ネギ・はくさい カリフラワー・きゅうり・コーン・みかんS	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.2
3	月	鬼そぼろ丼 すまし汁 五目大豆 いちご	牛乳 おやつビーフン	鶏ひき肉・焼きのり・ウインナー カットわかめ・卵・だいず水煮・牛乳 豚肩ロース肉スライス	米・砂糖・ビーフン・油	しょうが・にんじん・グリーンピース 赤ピーマンズライス・えのきたけ レンコンズライス・大根・イチゴ・たまねぎ もやし・にら	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.3
4	火	ご飯 すまし汁 ぶり照り焼き あおな白和え キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	ぶり切り身50g・干しひじき・木綿豆腐 牛乳・ウインナー・ミックスチーズ	米・砂糖・ねりごま・食パン30g	えのきたけ・乾しいたけスライス・絹さや ほうれんそう・にんじん・コーン キウイフルーツ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.9
5	水	ご飯 みそ汁 豚肉と大根のすき煮 かぼちゃのサラダ りんご	牛乳 ハムコーン蒸しパン	淡色辛みそ・豚もも肉スライス うずら卵水煮缶詰・魚肉ソーセージ 牛乳・調製豆乳・ロースハムスライス	米・油・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス	カリフラワー・菜花・長ネギ・大根・青ねぎ かぼちゃスライス・きゅうり・にんじん たまねぎ・レモン・リンゴ・コーン	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.9
6	木	ご飯 すまし汁 アジ洋風フライ こうやどうふの煮物 オレンジ	牛乳 抹茶ときな粉のケーキ	かまぼこ・削り昆布・あじ50g パルメザンチーズ・高野豆腐・牛乳 卵・きな粉	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 ホットケーキミックス・砂糖 食塩不使用バター	大根・乾しいたけスライス・にんじん たけのこ・かぶ・オレンジ	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 2.3
7	金	やきにくスパゲティ コンソメスープ フルーツマヨサラダ ミルクプリン	牛乳 しゃけわかめおにぎり	牛もも肉スライス・Ca鉄牛乳・牛乳 ゼラチン・さけ骨取り80g 炊込みわかめ	スパゲティ・砂糖・ごま油・白いりごま マヨネーズ・オレンジマーマレード・米	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ ピーマンズライス・えのきたけ・コーン 絹さや・レタス・きゅうり パインアップル缶詰・キウイフルーツ みかん缶2号缶	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.7
8	土	ご飯 みそ汁 さけのホワイト焼き みずなごまマヨサラダ バナナ	牛乳 苺マフィン	木綿豆腐・カットわかめ・淡色辛みそ さけ切り身50g・ミックスチーズ ロースハムスライス カニ風味フレーク・牛乳	米・チルドポテト・マヨネーズ 白すりごま・ホットケーキミックス イチゴピューレ・砂糖・油	たまねぎ・ブロッコリー・みずな・きゅうり もやし・ばなな	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 2.3
9	日	ご飯 コンソメスープ さわらアクリアパツァ カラフルポテサラ オレンジ	牛乳 あんチーズどらやき	さわら切り身50g・あさりむき身・牛乳 卵・こしあん・クリームチーズ	米・オリーブ油・チルドポテト マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・はちみつ	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ トマト缶・菜花・きゅうり・にんじん 黄ピーマンズライス・赤ピーマンズライス たまねぎ・レタス・オレンジ	エネルギー(kcal) 624 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.1
10	月	豚丼 ぐだくさんみそ汁 フルーツ牛乳寒天	牛乳 ポテトフライ	豚ばら肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・粉寒天・牛乳	米・油・白いりごま・チルドポテト・砂糖 フレンチフライポテト・揚げ油	たまねぎ・長ネギ・しょうが・キャベツ・大根 かぼちゃスライス・さくらんぼ缶詰・黄桃缶 西洋なし缶詰	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 1.5
11	火	混ぜこみいなりちらし ごもく汁 山賊焼き フルーツゼリー	牛乳 なんちゃってカレーパン	味付いなりあげ・かに風味かまぼこ しとりそぼろ卵・刻みのり 淡色辛みそ・鶏もも50g・牛乳・豚ひき	米・白いりごま・さつまいもスライス かたくり粉・揚げ油・クールゼリーの素 ホットケーキミックス・油・パン粉 オリーブ油	きゅうり・キャベツ・たまねぎ・にんじん 長ネギ・しょうが・西洋なし缶詰 あんず缶詰	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.2
12	水	クリームシチューうどん たらひのピカタ野菜あんかけ フルーツカクテル	牛乳 ごんじゅう	ロースハムスライス・たら切り身50g 卵・牛乳・豚ばら肉スライス 油揚げきざみ・花かつお	うどん冷凍・チルドポテト・小麦粉・油 かたくり粉・砂糖・米	にんじん・アスパラガス・たまねぎ・コーン ブロッコリー・赤ピーマンズライス・しめじ 白桃缶・みかん缶詰・パインアップル缶詰 りんご缶詰	エネルギー(kcal) 621 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 3.6
13	木	ご飯 すまし汁 けいちゃん おいもレモン煮 りんご	牛乳 2色クッキー	かまぼこ・鶏もも皮なしコマ 淡色辛みそ・牛乳・卵	米・油・さつまいもスライス・砂糖 小麦粉・食塩不使用バター	ほうれんそう・えのきたけ・キャベツ・もやし にら・しょうが・レモン・リンゴ	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.9
14	金	ジャム・たまごサンド まめびよ かじきコンフレフライ いろいろサラダ バナナ	牛乳 おやつピラフ	たまごサラダ・まめびよイチゴ味 めかじき切り身50g パルメザンチーズ・カニ風味フレーク 牛乳	食パン・イチゴジャム 食塩不使用バター・砂糖・小麦粉 コンフレ・揚げ油・オリーブ油 米	菜花・大根・レタス・ばなな・たまねぎ にんじん・ピーマンズライス	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 24.0 食塩相当量(g) 2.6
15	土	ご飯 みそ汁 ぶたのしょうが焼き ひじき中華和え オレンジ	牛乳 ぎよニソお好み焼き	淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス 干しひじき・牛乳・魚肉ソーセージ ミックスチーズ・卵	米・さといも・砂糖・油・ごま油 チルドポテト・小麦粉・マヨネーズ	いんげん・乾しいたけスライス・たまねぎ しょうが・小松菜・きゅうり・コーン・にんじん オレンジ・キャベツ	エネルギー(kcal) 605 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 2.1
16	日	たぬきつねご飯 すまし汁 あかうおちりちり揚げ 糸かんでんの酢の物 キウイフルーツ	牛乳 肉まん	油揚げきざみ・赤魚切身50g しらす干し・糸寒天・カットわかめ ロースハムスライス・錦糸卵・牛乳 豚ひき	米・揚げ玉・小麦粉・揚げ油・砂糖 ごま油・白いりごま・油・春雨	青ねぎ・たくあん・はくさい・にんじん 絹さや・きゅうり・キウイフルーツ・たけのこ 乾しいたけスライス・長ネギ・しょうが	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.2
17	月	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 切干しのたいたん バナナ	牛乳 フレンチトースト	淡色辛みそ・木綿豆腐・鶏ひき肉 味わいちくわ・刻み昆布・牛乳・卵	米・さつまいもスライス・かたくり粉・油 砂糖・食パン30g・食塩不使用バター 粉糖	たまねぎ・ほうれんそう・レンコンズライス にんじん・乾しいたけスライス・長ネギ しょうが・切干しだいこん・わらび水煮 ばなな	エネルギー(kcal) 538 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 11.7 食塩相当量(g) 2.2
18	火	わかめタンメン かぶせシューマイ フルーツ杏仁	牛乳 山海おにぎり	豚もも肉スライス・カットわかめ 鶏もも50g・淡色辛みそ・杏仁豆腐 牛乳・塩昆布・あさりむき身 油揚げきざみ	ラーメン・砂糖・焼売の皮・米	にんじん・チンゲン菜・コーン・長ネギ たまねぎ・にら・みかん缶詰・西洋なし缶詰 さくらんぼ缶詰・山菜ミックス	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 2.3
19	水	ルーロー飯 やさしいいろいろ中華スープ ナムル マンゴープリン	牛乳 おやつナポリタン	豚ばら肉角切り・うずら卵水煮缶詰 牛乳・ウインナー・パルメザンチーズ	米・ごま油・砂糖・白いりごま マンゴープリン・スパゲティ・油 食塩不使用バター	しょうが・小松菜・とうがん・にんじん たまねぎ・かぼちゃスライス・セロリ・もやし きゅうり・ほうれんそう・ぜんまい水煮 長ネギ・さくらんぼ缶詰・ピーマンズライス	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 1.8
20	木	ご飯 こんさいの豆乳スープ かわいいポテプレ揚げ ひじきサラダ オレンジ	牛乳 なんちゃってメロンパン	調製豆乳・かわいい切り身皮なし50g 干しひじき・ロースハムスライス・牛乳	米・さつまいもスライス・キヌア オリーブ油・かたくり粉 乾燥マッシュポテト・揚げ油・砂糖 ごま油・油・ホットケーキミックス グラニュー糖	大根・にんじん・レンコンズライス・ごぼう たまねぎ・はくさい・乾しいたけスライス 赤ピーマンズライス・きゅうり・コーン オレンジ	エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.8
21	金	カレーライス きのこのスープ マカロニフルーツサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 ふ菓子	豚もも肉スライス・卵・牛乳・きな粉	米・チルドポテト・オリーブ油 シエルマカロニ・マヨネーズ・油 ストロベリーゼリーの素・いちごソース おつゆ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご・しめじ まいたけ・エリンギ・バナナ・レタス	エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.4
22	土	牛しぐれご飯 みそ汁 おでん ひょうたん揚げ バナナ	牛乳 クレープ(みかん)	牛もも肉スライス・カットわかめ 淡色辛みそ・厚揚げ うずら卵水煮缶詰・かまぼこ・卵・牛乳	米・油・チルドポテト ホットケーキミックス・マヨネーズ フレンチクレープ	しょうが・にんじん・カリフラワー・大根 ばなな	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 2.5
23	日	田舎うどん たらわかめ天 ヨーグルトパバロア	牛乳 ちらしおにぎり	鶏もも皮なしコマ・木綿豆腐 淡色辛みそ・たら切り身50g カットわかめ・牛乳・ホイップクリーム 桜でんぶ・しとりそぼろ卵	うどん冷凍・てんぷら粉・揚げ油 パバロアの素・ヨーグルト味・米	大根・にんじん・ごぼう・はくさい なめこ水煮缶詰・乾しいたけスライス 長ネギ・だいこんおろし・青ねぎ みかん缶詰・さくらんぼ缶詰・絹さや	エネルギー(kcal) 629 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 2.3
24	月	チャーハン わかめスープ かわいい中華蒸し フルーツ杏仁	牛乳 あんまん	豚ひき・しとりそぼろ卵 カットわかめ・木綿豆腐 かわいい切り身皮なし50g・杏仁豆腐 牛乳・ゆであずき2号缶	米・ごま油・白いりごま オレンジマーマレード・小麦粉・砂糖 油・ねりごま	にんじん・たまねぎ・ピーマンズライス レタス・きくらげ・大根・長ネギ・みかん缶詰 白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 595 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.9
25	火	食パン・ジャム コーンポタージュ ディアボラ風チキン コロコロ野菜のポトフ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きうどん	調製豆乳・鶏もも50g ウインナーソーセージ・牛乳・豚ひき 糸かつお	食パン50g・りんごジャム・オリーブ油 食塩不使用バター・チルドポテト うどん冷凍・ごま油	コーン・たまねぎ・セロリ・赤唐辛子 にんじん・キャベツ・カリフラワー むきえだまめ・キウイフルーツ ピーマンズライス	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 2.6
26	水	ご飯 みそ汁 ぶりおろし煮 ブロッコリー オレンジ	牛乳 米粉ブラウニー	淡色辛みそ・ぶり切り身50g・牛乳 木綿豆腐	米・かたくり粉・油・米粉・三温糖	かぼちゃスライス・もやし・いんげん だいこんおろし・しょうが・青ねぎ ブロッコリー・カリフラワー・たまねぎ コーン・にんじん・オレンジ	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.9
27	木	ぎゅうフォー とうふぼうぎょうざ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	牛もも肉スライス・豚ひき・木綿豆腐 プレーンヨーグルト・牛乳 鶏むね皮なしコマ・ウインナー	フォー・ごま油・砂糖・春巻の皮・米	もやし・チンゲン菜・にんじん・レモン 青ねぎ・キャベツ・パインアップル缶詰 みかん缶詰・白桃缶・たまねぎ	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.5
28	金	ご飯 すまし汁 かじきマヨ揚げ なっばいそ和え キウイフルーツ	牛乳 ビスケットスコーン	油揚げきざみ・めかじき切り身50g パルメザンチーズ・刻みのり・牛乳 プレーンヨーグルト	米・小麦粉・マヨネーズ・揚げ油 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	大根・菜花・はくさい・きゅうり・にんじん コーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.7

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
618 kcal	24.5 g	18.3 g	89.0 g	225 mg	2.2 mg	171 μgRAE	0.32 mg	0.39 mg	28 mg	4.4 g	2.0 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。