

2月 給食献立表

2025年

3歳未満児

| 日  | 曜 | 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<br>さばのみそ煮<br>ひじきカラフル炒め<br>キウイフルーツ                 | 牛乳<br>おやつ焼きそば     | さば切り身40g・淡色辛みそ<br>干しひじき・鶏もも皮なしコマ<br>油揚げきざみ・だいず水煮・牛乳<br>豚ひき・あおのり        | 米・砂糖・油・煮し中華めん                                                                    | ほうさい・いんげん・きくらげ・しょうが<br>にんじん・小松菜・キウイフルーツ<br>キャベツ・ピーマンズライス                                  | エネルギー(kcal) 484<br>たんぱく質(g) 21.0<br>脂質(g) 14.8<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 2  | 日 | ご飯 いわし団子汁<br>鬼に金棒唐揚げ<br>やさしい塩こん中華和え<br>みかん                | 牛乳<br>鬼まんじゅう      | いわしすり身・淡色辛みそ・卵<br>鶏手羽元チューリップ・だいず水煮<br>塩昆布・牛乳                           | 米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油<br>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・ほうさい<br>カリフラワー・きゅうり・コーン・みかんS                                             | エネルギー(kcal) 523<br>たんぱく質(g) 20.4<br>脂質(g) 15.3<br>食塩相当量(g) 0.9 |
| 3  | 月 | 鬼そばろ井 すまし汁<br>五目大豆<br>いちご                                 | 牛乳<br>おやつビーフン     | 鶏ひき肉・焼きのり・ウインナー<br>カットわかめ・卵・だいず水煮・牛乳<br>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<br>赤ピーマンズライス・えのきたけ<br>レンコンズライス・大根・イチゴ・たまねぎ<br>もやし・にら                    | エネルギー(kcal) 444<br>たんぱく質(g) 18.3<br>脂質(g) 14.0<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 4  | 火 | ご飯 すまし汁<br>ぶり照り焼き あおな白和え<br>キウイフルーツ                       | 牛乳<br>ピザトースト      | ぶり切り身40g・干しひじき・木綿豆腐<br>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<br>ほうれんそう・にんじん・コーン<br>キウイフルーツ・たまねぎ                                    | エネルギー(kcal) 482<br>たんぱく質(g) 21.9<br>脂質(g) 16.4<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 5  | 水 | ご飯 みそ汁<br>豚肉と大根のすき煮<br>かぼちゃのサラダ りんご                       | 牛乳<br>ハムコーン蒸しパン   | 淡色辛みそ・豚もも肉スライス<br>うずら卵水煮缶詰・魚肉ソーセージ<br>牛乳・調整豆乳・ローズハムスライス                | 米・油・砂糖・マヨネーズ<br>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<br>かぼちゃスライス・きゅうり・にんじん<br>たまねぎ・レモン・リンゴ・コーン                            | エネルギー(kcal) 498<br>たんぱく質(g) 20.2<br>脂質(g) 15.8<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 6  | 木 | ご飯 すまし汁<br>アジ洋風フライ<br>こうやどうふの煮物<br>オレンジ                   | 牛乳<br>抹茶ときな粉のケーキ  | かまぼこ・削り昆布・あじ40g<br>パルメザンチーズ・高野豆腐・牛乳<br>卵・きな粉                           | 米・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>ホットケーキミックス・砂糖<br>食塩不使用バター                                       | 大根・乾しいたけスライス・にんじん<br>たけのこ・かぶ・オレンジ                                                         | エネルギー(kcal) 468<br>たんぱく質(g) 21.6<br>脂質(g) 12.8<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 7  | 金 | やきにくスパゲティ<br>コンソメスープ<br>フルーツマヨサラダ<br>ミルクプリン               | 牛乳<br>しゃけわかめおにぎり  | 牛もも肉スライス・Ca鉄牛乳・牛乳<br>ゼラチン・さけ骨取り80g<br>炊込みわかめ                           | スパゲティ・砂糖・ごま油・白いりごま<br>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<br>ピーマンズライス・えのきたけ・コーン<br>絹さや・レタス・きゅうり<br>パインアップル缶詰・キウイフルーツ<br>みかん缶2号缶    | エネルギー(kcal) 525<br>たんぱく質(g) 23.2<br>脂質(g) 13.2<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 8  | 土 | ご飯 みそ汁<br>さけのホワイト焼き<br>みずなごまマヨサラダ<br>バナナ                  | 牛乳<br>苺マフィン       | 木綿豆腐・カットわかめ・淡色辛みそ<br>さけ切り身40g・ミックスチーズ<br>ローズハムスライス<br>カニ風味フレーク・牛乳      | 米・チルドポテト・マヨネーズ<br>白すりごま・ホットケーキミックス<br>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<br>もやし・ばなな                                                           | エネルギー(kcal) 477<br>たんぱく質(g) 21.2<br>脂質(g) 14.2<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 9  | 日 | ご飯 コンソメスープ<br>さわらアキアパツア<br>カラフルポテサラ オレンジ                  | 牛乳<br>あんチーズどらやき   | さわら切り身40g・あさりむき身・牛乳<br>卵・こしあん・クリームチーズ                                  | 米・オリーブ油・チルドポテト<br>マヨネーズ・砂糖<br>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<br>トマト缶・菜花・きゅうり・にんじん<br>黄ピーマンズライス・赤ピーマンズライス<br>たまねぎ・レタス・オレンジ            | エネルギー(kcal) 497<br>たんぱく質(g) 20.0<br>脂質(g) 15.1<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 10 | 月 | 豚丼<br>ぐだくさんみそ汁<br>フルーツ牛乳寒天                                | 牛乳<br>ポテトフライ      | 豚ばら肉スライス・木綿豆腐<br>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<br>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<br>かぼちゃスライス・さくらんぼ缶詰・黄桃缶<br>西洋なし缶詰                                   | エネルギー(kcal) 530<br>たんぱく質(g) 14.2<br>脂質(g) 20.3<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 11 | 火 | 混ぜこみいなりちらし<br>ごもく汁 山賊焼き<br>フルーツゼリー                        | 牛乳<br>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<br>しっとりそぼろ卵・刻みのり<br>淡色辛みそ・鶏もも40g・牛乳・豚ひき               | 米・白いりごま・さつまいもスライス<br>かたくり粉・揚げ油・クールゼリーの素<br>ホットケーキミックス・油・パン粉<br>オリーブ油             | きゅうり・キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>長ネギ・しょうが・西洋なし缶詰<br>あんず缶詰                                           | エネルギー(kcal) 556<br>たんぱく質(g) 19.0<br>脂質(g) 16.5<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 12 | 水 | クリームシチューうどん<br>たらのかき野菜あんかけ<br>フルーツカクテル                    | 牛乳<br>ごんじゅう       | ローズハムスライス・たら切り身40g<br>卵・牛乳・豚ばら肉スライス<br>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<br>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<br>ブロッコリー・赤ピーマンズライス・しめじ<br>白桃缶・みかん缶詰・パインアップル缶詰<br>りんご缶詰              | エネルギー(kcal) 503<br>たんぱく質(g) 23.2<br>脂質(g) 13.3<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 13 | 木 | ご飯 すまし汁<br>けいちゃん おいもレモン煮<br>りんご                           | 牛乳<br>2色クッキー      | かまぼこ・鶏もも皮なしコマ<br>淡色辛みそ・牛乳・卵                                            | 米・油・さつまいもスライス・砂糖<br>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<br>にら・しょうが・レモン・リンゴ                                                  | エネルギー(kcal) 469<br>たんぱく質(g) 18.4<br>脂質(g) 11.5<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 14 | 金 | ジャム・たまごサンド<br>まめびよ<br>かじきコンフレフライ<br>いろいろサラダ バナナ           | 牛乳<br>おやつピラフ      | たまごサラダ・まめびよイチゴ味<br>めかじき切り身40g<br>パルメザンチーズ・カニ風味フレーク<br>牛乳               | 食パン・イチゴジャム<br>食塩不使用バター・砂糖・小麦粉<br>コーンフレーク・揚げ油・オリーブ油<br>米                          | 菜花・大根・レタス・ばなな・たまねぎ<br>にんじん・ピーマンズライス                                                       | エネルギー(kcal) 556<br>たんぱく質(g) 22.7<br>脂質(g) 18.0<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 15 | 土 | ご飯 みそ汁<br>ぶたのしょうが焼き<br>ひじき中華和え オレンジ                       | 牛乳<br>ぎよニソお好み焼き   | 淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス<br>干しひじき・牛乳・魚肉ソーセージ<br>ミックスチーズ・卵                      | 米・さといも・砂糖・油・ごま油<br>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<br>しょうが・小松菜・きゅうり・コーン・にんじん<br>オレンジ・キャベツ                                | エネルギー(kcal) 485<br>たんぱく質(g) 17.4<br>脂質(g) 17.0<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 16 | 日 | たぬきつねご飯 すまし汁<br>あかうおちりちり揚げ<br>糸かんでんの酢の物<br>キウイフルーツ        | 牛乳<br>肉まん         | 油揚げきざみ・赤魚切身40g<br>しらす干し・糸寒天・カットわかめ<br>ローズハムスライス・鶏糸卵・牛乳<br>豚ひき          | 米・揚げ玉・小麦粉・揚げ油・砂糖<br>ごま油・白いりごま・油・春雨                                               | 青ねぎ・たくあん・ほうさい・にんじん<br>絹さや・きゅうり・キウイフルーツ・たけのこ<br>乾しいたけスライス・長ネギ・しょうが                         | エネルギー(kcal) 507<br>たんぱく質(g) 21.5<br>脂質(g) 15.8<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 17 | 月 | ご飯 みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>切干しのたいたん バナナ                         | 牛乳<br>フレンチトースト    | 淡色辛みそ・木綿豆腐・鶏ひき肉<br>味わいちわ・刻み昆布・牛乳・卵                                     | 米・さつまいもスライス・かたくり粉・油<br>砂糖・食パン30g・食塩不使用バター<br>粉糖                                  | たまねぎ・ほうれんそう・レンコンズライス<br>にんじん・乾しいたけスライス・長ネギ<br>しょうが・切干しだいこん・わらび水煮<br>ばなな                   | エネルギー(kcal) 418<br>たんぱく質(g) 15.0<br>脂質(g) 9.3<br>食塩相当量(g) 1.5  |
| 18 | 火 | わかめタンメン<br>かぶせシューマイ<br>フルーツ杏仁                             | 牛乳<br>山海おにぎり      | 豚もも肉スライス・カットわかめ<br>鶏もも40g・淡色辛みそ・杏仁豆腐<br>牛乳・塩昆布・あさりむき身<br>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<br>たまねぎ・にら・みかん缶詰・西洋なし缶詰<br>さくらんぼ缶詰・山菜ミックス                              | エネルギー(kcal) 485<br>たんぱく質(g) 21.4<br>脂質(g) 12.4<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 19 | 水 | ルーロー飯<br>やさしいいろいろ中華スープ<br>ナムル マンゴープリン                     | 牛乳<br>おやつナポリタン    | 豚ばら肉角切り・うずら卵水煮缶詰<br>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<br>マンゴープリン・スパゲティ・油<br>食塩不使用バター                                    | しょうが・小松菜・とうがん・にんじん<br>たまねぎ・かぼちゃスライス・セロリ・もやし<br>きゅうり・ほうれんそう・ぜんまい水煮<br>長ネギ・さくらんぼ缶詰・ピーマンズライス | エネルギー(kcal) 537<br>たんぱく質(g) 15.7<br>脂質(g) 21.0<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 20 | 木 | ご飯 こんさいの豆乳スープ<br>かわいいポテト揚げ<br>ひじきサラダ<br>オレンジ              | 牛乳<br>なんちゃってメロンパン | 調整豆乳・かわいい切り身皮なし40g<br>干しひじき・ローズハムスライス・牛乳                               | 米・さつまいもスライス・キヌア<br>オリーブ油・かたくり粉<br>乾燥マッシュポテト・揚げ油・砂糖<br>ごま油・油・ホットケーキミックス<br>グラニュー糖 | 大根・にんじん・レンコンズライス・ごぼう<br>たまねぎ・ほうさい・乾しいたけスライス<br>赤ピーマンズライス・きゅうり・コーン<br>オレンジ                 | エネルギー(kcal) 494<br>たんぱく質(g) 19.0<br>脂質(g) 11.8<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 21 | 金 | カレーライス<br>きのこのスープ<br>マカロニフルーツサラダ<br>ストロベリーゼリー             | 牛乳<br>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<br>シェルマカロニ・マヨネーズ・油<br>ストロベリーゼリーの素・いちごソース<br>おつゆ・黒砂糖               | たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご・しめじ<br>まいたけ・エリンギ・バナナ・レタス                                               | エネルギー(kcal) 535<br>たんぱく質(g) 17.0<br>脂質(g) 15.0<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 22 | 土 | 牛しぐれご飯 みそ汁<br>おでん ひょうたん揚げ<br>バナナ                          | 牛乳<br>クレープ(みかん)   | 牛もも肉スライス・カットわかめ<br>淡色辛みそ・厚揚げ<br>うずら卵水煮缶詰・かまぼこ・卵・牛乳                     | 米・油・チルドポテト<br>ホットケーキミックス・マヨネーズ<br>フレンチクレープ                                       | しょうが・にんじん・カリフラワー・大根<br>ばなな                                                                | エネルギー(kcal) 445<br>たんぱく質(g) 16.3<br>脂質(g) 11.4<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 23 | 日 | 田舎うどん<br>たらわかめ天<br>ヨーグルトパバロア                              | 牛乳<br>ちらしおにぎり     | 鶏もも皮なしコマ・木綿豆腐<br>淡色辛みそ・たら切り身40g<br>カットわかめ・牛乳・ホイップクリーム<br>桜でんぶ・しっとりそぼろ卵 | うどん冷凍・てんぷら粉・揚げ油<br>パバロアの素・ヨーグルト味・米                                               | 大根・にんじん・ごぼう・ほうさい<br>なめこ水煮缶詰・乾しいたけスライス<br>長ネギ・だいこんおろし・青ねぎ<br>みかん缶詰・さくらんぼ缶詰・絹さや             | エネルギー(kcal) 529<br>たんぱく質(g) 24.1<br>脂質(g) 14.4<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 24 | 月 | チャーハン わかめスープ<br>かわいい中華蒸し<br>フルーツ杏仁                        | 牛乳<br>あんまん        | 豚ひき・しっとりそぼろ卵<br>カットわかめ・木綿豆腐<br>かわいい切り身皮なし40g・杏仁豆腐<br>牛乳・ゆであずき2号缶       | 米・ごま油・白いりごま<br>オレンジマーマレード・小麦粉・砂糖<br>油・ねりごま                                       | にんじん・たまねぎ・ピーマンズライス<br>レタス・きくらげ・大根・長ネギ・みかん缶詰<br>白桃缶・さくらんぼ缶詰                                | エネルギー(kcal) 481<br>たんぱく質(g) 21.3<br>脂質(g) 11.4<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 25 | 火 | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>ディアボロ風チキン<br>コロコロ野菜のポトフ<br>キウイフルーツ | 牛乳<br>おやつ焼きうどん    | 調整豆乳・鶏もも40g<br>ウインナーソーセージ・牛乳・豚ひき<br>糸かつお                               | 食パン30g・りんごジャム・オリーブ油<br>食塩不使用バター・チルドポテト<br>うどん冷凍・ごま油                              | コーン・たまねぎ・セロリ・赤唐辛子<br>にんじん・キャベツ・カリフラワー<br>むきえだまめ・キウイフルーツ<br>ピーマンズライス                       | エネルギー(kcal) 438<br>たんぱく質(g) 19.1<br>脂質(g) 18.6<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 26 | 水 | ご飯 みそ汁<br>ぶりおろし煮<br>ブロッコリー オレンジ                           | 牛乳<br>米粉ブラウニー     | 淡色辛みそ・ぶり切り身40g・牛乳<br>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<br>だいこんおろし・しょうが・青ねぎ<br>ブロッコリー・カリフラワー・たまねぎ<br>コーン・にんじん・オレンジ              | エネルギー(kcal) 485<br>たんぱく質(g) 18.7<br>脂質(g) 15.3<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 27 | 木 | ぎゅうフォー<br>とうふぼうぎょうざ<br>フルーツヨーグルト                          | 牛乳<br>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<br>プレーンヨーグルト・牛乳<br>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<br>青ねぎ・キャベツ・パインアップル缶詰<br>みかん缶詰・白桃缶・たまねぎ                                | エネルギー(kcal) 449<br>たんぱく質(g) 19.8<br>脂質(g) 11.2<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 28 | 金 | ご飯 すまし汁<br>かじきマヨ揚げ<br>なっぺいそ和え<br>キウイフルーツ                  | 牛乳<br>ビスケットスコーン   | 油揚げきざみ・めかじき切り身40g<br>パルメザンチーズ・刻みのり・牛乳<br>プレーンヨーグルト                     | 米・小麦粉・マヨネーズ・揚げ油<br>ホットケーキミックス<br>食塩不使用バター                                        | 大根・菜花・ほうさい・きゅうり・にんじん<br>コーン・キウイフルーツ                                                       | エネルギー(kcal) 493<br>たんぱく質(g) 19.2<br>脂質(g) 17.0<br>食塩相当量(g) 1.4 |

☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 493 kcal | 19.7 g | 14.7 g | 70.4 g | 194 mg | 1.7 mg | 138 μgRAE | 0.25 mg | 0.32 mg | 23 mg | 3.4 g | 1.6 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。