

2月 給食献立表 (○印…全員給食)

令和7年

幼児食

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
1	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・りんご
3	月	ご飯 ぶりの照り焼き 大根なます みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	いも団子(きなこ) 牛乳	ぶり・生揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・白玉粉・車糖	大根・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
4	火	ご飯 鶏のピザ焼き たまごサラダ プロッコリー みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	フルーツポンチ 牛乳	鶏もも・ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・車糖 オリーブ油	にんじん・きゅうり・プロッコリー・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ・りんご バナナ・みかん缶詰
5	水	ご飯 さわらの西京焼き 小松菜の鰹和え れんこんの噛むカム炒め 豆乳みそ汁 フルーツ(りんご)	焼きビーフン 牛乳	さわら・淡色辛みそ・かつお節・豚かた 豚もも肉・油揚げ・豆乳・豚もも 普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ビーフン なたね油	こまつな・にんじん・れんこん・葉ねぎ はくさい・大根・りんご・キャベツ・たまねぎ
6	木	マーボー丼 もやしの中華風酢の物 わかめスープ フルーツ(バナナ)	ジャムサンド 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 ホットドッグ用パン・いちごジャム	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根深ねぎ・りよくとうもろやし・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ バナナ
7	金	ご飯 クリスピーチキン プロッコリーとハムのサラダ ほうれん草のごまあえ 卵スープ プリン	バナナクッキー 牛乳	ささ身・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 普通牛乳	米・コーンフレーク・薄力粉 とうもろこし油・マヨネーズ・車糖・ごま かたくり粉・プリン・米粉・なたね油	プロッコリー・カリフラワー・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
8	土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつま芋と大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かた・ロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・たまねぎ 大根・葉ねぎ・カットわかめ・オレンジ
10	月	ご飯 さばの黄金焼き 切り干し大根の煮物 白菜の鰹あえ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	ウインナーパン 牛乳	まさば・だいず・油揚げ・かつお削り節 鶏卵・淡色辛みそ・ウインナー 普通牛乳	米・ごま・車糖・メークイン・米粉 オートミール・なたね油	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・はくさい・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご・パセリ
12	水	ご飯 鮭のムニエル 小松菜とひじきのサラダ ポテトサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(バナナ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	ぎんざげ・まぐろ缶詰・ロースハム 脱脂粉乳・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・車糖・ごま ごま油・メークイン・マヨネーズ・車糖 塩せんべい	パセリ・こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・きゅうり・えのきたけ ぶなしめじ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ りんご飲料・寒天
13	木	ご飯 ホイコーロー 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	甘辛ポテ団子 牛乳	豚かた・甘みそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・普通はるさめ・車糖・ごま・ごま油 メークイン・かたくり粉・なたね油・車糖	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ
14	金	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・車糖	
15	土	焼きそば ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす・ごま 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・葉ねぎ・ほうれんそう カットわかめ・バナナ
17	月	ご飯 ぶりの西京焼き 胡瓜の酢の物 けんちん汁 フルーツ(オレンジ)	大学芋 牛乳	ぶり・甘みそ・しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	米・車糖・車糖・さつまいも	きゅうり・カットわかめ・大根・にんじん ごぼう・葉ねぎ・オレンジ
18	火	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツとしめじのごまあえ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) ヨーグルト	肉まん 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ロースハム 脱脂粉乳・生揚げ・淡色辛みそ ヨーグルト・豚ひき肉・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・車糖・マヨネーズ ごま・米粉・オートミール・なたね油 ごま油	にんじん・きゅうり・キャベツ・ほしめじ ほうれんそう・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・はくさい
19	水	ご飯 わかさぎのから揚げ 白菜と小松菜のごま和え 粉ふきいも みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	ツナサンド 牛乳	わかさぎ・しらす干し・木綿豆腐 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・かたくり粉・とうもろこし油・ごま 車糖・メークイン・食パン・マヨネーズ	あおりのり・はくさい・こまつな・えのきたけ トマト・パセリ・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ・きゅうり
20	木	ご飯 ポークビーンズ ゴマネーズサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(りんご)	さつまいもサブレ 牛乳	豚もも・だいず・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖・ごま さつまいも・ホットケーキミックス・なたね油 コーンスターチ	たまねぎ・にんじん・プロッコリー・キャベツ きゅうり・はくさい・葉ねぎ・りんご
21	金	ご飯 鮭の塩焼き カロチンとえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	みかんゼリー せんべい 牛乳	ぎんざげ・かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・塩せんべい	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ 大根・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
22	土	豚丼 小松菜の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚かた・ロース・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな・にんじん カットわかめ・オレンジ
25	火	ご飯 さわらの黄金焼き ひじきのサラダ プロッコリーの鰹和え 豆乳みそ汁 フルーツ(バナナ)	豆腐ドーナツ 牛乳	さわら・脱脂粉乳・かつお節・豚もも肉 油揚げ・豆乳・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・ごま・車糖・マヨネーズ・車糖 ホットケーキミックス・とうもろこし油 グラニュー糖	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・プロッコリー・カリフラワー はくさい・大根・葉ねぎ・バナナ
26	水	カレーピラフ 大豆のサラダ もやしとコーンのスープ ヨーグルト	焼き芋 牛乳	鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・ヨーグルト・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 さつまいも	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ きゅうり・りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ
27	木	ご飯 豚と野菜の生姜焼き風 さつまいもサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ(りんご)	フルーツヨーグルト 牛乳	豚かた・ロース・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖・車糖	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りよくとうもろやし・葉ねぎ・スイートコーン缶詰 きゅうり・はくさい・大根・りんご・バナナ みかん缶詰
28	金	ご飯 中華風唐揚げ ほうれん草のナムル 豆腐スープ フルーツ(バナナ)	ポテトもち 牛乳	鶏もも肉・絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・とうもろこし油・車糖 ごま・ごま油・メークイン	しょうが・根深ねぎ・ほうれんそう りよくとうもろやし・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ バナナ・焼きのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
590 kcal	24.4 g	18.4 g	303 mg	2.6 mg	263 μg	0.35 mg	0.51 mg	42 mg