



2025年 2月度 <昼食>

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください
 ※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです
 ※記載してある食料は昼食とおやつです
 ※0.12歳児のみ状況に応じて午前おやつが付きませす
 ※満足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 加糖量/塩分 ()は未測定	材 料 名			調味料	おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ごはん	肉野菜炒め さつまいもの甘煮 みそ汁	581.0(439.6) 21.2(16.1) 197(155) 1.7(1.3)	五分つき米、さつまいも ○ぶどうばん、焼ご 油、三温糖	○牛乳、豚肉、米みそ カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ 鶏がらだし	牛乳 ぶどうばん
3 月	ごはん	鶏のごまみそから揚げ 三色野菜ののり和え すまし汁	628.6(475.3) 25.2(19.1) 304(235) 1.7(1.3)	五分つき米、○五分つき米 片栗粉、油 白ごま、三温糖	○牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐 ○チーズ、米みそ 焼きのり、○かつお節	はくさい、ほうれんそう、にんじん しいたけ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、みりん ○しょうゆ、食塩	牛乳 おかかおにぎり チーズ
4 火	ごはん	筑前煮 ブロッコリーのおかか和え みずくのかきたまみそ汁 オレンジ	585.4(443.0) 25.4(19.2) 220(172) 1.9(1.5)	五分つき米、○食パン ○バター、○三温糖 三温糖、油	○牛乳、鶏肉、卵、もずく 米みそ、高野豆腐、かつお節	ブロッコリー、オレンジ たまねぎ、にんじん、ごぼう れんこん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 食パンラスク
5 水	ごはん	鮭のパン焼き 大根とハムのサラダ さつま汁	542.0(410.4) 23.8(18.0) 206(161) 1.5(1.2)	五分つき米、さつまいも ○ホットケーキ粉、○油、油 マヨネーズ、パン粉、三温糖	○牛乳、さけ、鶏肉 ハム、米みそ、粉チーズ	○バナナ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、パセリ粉	かつお・昆布だし汁 酒、酢、食塩	牛乳 ピザンゴレン
6 木	レバー入り カレーライス	ベーコンドレッシングサラダ コンソメスープ	637.1(485.8) 22.4(17.2) 520(409) 1.7(1.3)	五分つき米、じゃがいも ○ビスケット、小麦粉、油 バター、三温糖	○牛乳、○カルシウムヨーグルト 豚肉、豚レバー、ベーコン	たまねぎ、こまつな、にんじん キャベツ、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、酢 酒、ウスターソース、コンソメ 食塩、カレー粉	牛乳 カルシウムヨーグルト ビスケット
7 金	ごはん	ハンバーグ もやしとピーマンの塩昆布和え みそ汁	540.6(409.4) 21.4(16.2) 225(176) 1.4(1.1)	○さつまいも、五分つき米 パン粉、白ごま、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 牛乳、米みそ、油揚げ、塩こんぶ	もやし、たまねぎ、かぼちゃ ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁 食塩、ケチャップ ウスターソース	牛乳 蒸かし芋
8 土	ごはん	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁	586.5(443.7) 25.0(19.0) 213(167) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも ○マカニ、○三温糖、マヨネーズ 油、三温糖	○牛乳、鶏肉 木綿豆腐、○きな粉、米みそ	たまねぎ、にんじん こまつな、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、酢 食塩、○食塩	牛乳 マカロニきな粉
10 月	ごはん	チキンカツ じゃがいものおかか和え みそ汁	605.2(457.8) 26.0(19.7) 197(155) 1.4(1.0)	五分つき米、○五分つき米 じゃがいも、パン粉 油、小麦粉、○三温糖	○牛乳、鶏肉、卵 米みそ、油揚げ ○きな粉、かつお節、こんぶ	はくさい、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁 ウスターソース、食塩 しょうゆ、○食塩	牛乳 きなこおにぎり
12 水	ごはん	さばの味噌煮 小松菜の納豆和え すまし汁	549.3(415.8) 21.5(16.3) 262(203) 1.4(1.1)	五分つき米、三温糖 ○油、○三温糖 ○さつまいも、○黒ごま	○牛乳、さば、絹ごし豆腐 挽きわり納豆、米みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、みりん ○しょうゆ、食塩	牛乳 大学芋
13 木	スパゲティ ミートソース	コールスローサラダ コンソメスープ	516.7(391.5) 22.5(17.1) 216(169) 1.7(1.3)	スパゲティ、○五分つき米 三温糖、油、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶 粉チーズ、○あおのり	たまねぎ、キャベツ にんじん、トマトピューレ ほうれんそう、コーン缶	ケチャップ、酢、コンソメ ウスターソース、食塩 しょうゆ、○食塩	牛乳 青のりおにぎり
14 金	ごはん	鮭の塩焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物 みそ汁 みかん	566.6(428.9) 22.8(17.3) 243(189) 1.6(1.2)	五分つき米、○小麦粉、油 じゃがいも、○油 ○三温糖、○白ごま 三温糖、○すりごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐 さつま揚げ、米みそ、刻みこんぶ	みかん、にんじん たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ みりん、食塩	牛乳 ごまちゃんすこう
15 土	ごはん	肉野菜炒め さつまいもの甘煮 みそ汁	581.0(439.6) 21.2(16.1) 197(155) 1.7(1.3)	五分つき米、さつまいも ○ぶどうばん、焼ご 油、三温糖	○牛乳、豚肉、米みそ カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ 鶏がらだし	牛乳 ぶどうばん
17 月	ごはん	豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁 オレンジ	604.8(457.5) 22.8(17.3) 283(219) 1.5(1.1)	五分つき米、○小麦粉 ○三温糖、マヨネーズ すりごま油、油 三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉 米みそ、高野豆腐	たまねぎ、オレンジ、○にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん 切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 酢、みりん ○ペーキングパウダー	牛乳 にんじん蒸しパン
18 火	ごはん	豆腐ハンバーグ ごぼうとさつま芋の甘辛炒め みずくのみそ汁	569.4(430.9) 20.0(15.2) 217(170) 1.7(1.3)	五分つき米、○五分つき米 さつまいも、パン粉、油 ごま油、三温糖 ○白ごま、○黒ごま	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 もずく、米みそ、卵	たまねぎ、にんじん ごぼう、なめこ	かつお・昆布だし汁 ウスターソース、しょうゆ みりん、食塩 ケチャップ、○食塩	牛乳 ごま塩おにぎり
19 水	ごはん	あじのから揚げねぎソース 白菜の塩昆布和え みそ汁	542.3(410.6) 20.5(15.6) 223(174) 1.7(1.3)	五分つき米、○五分つき米 片栗粉、油 ○バター、ごま油	○牛乳、あじ、ちくわ 米みそ、塩こんぶ	はくさい、だいこん、ほうれんそう ○ブルーベリー(乾)、にんじん、○たまねぎ ねぎ、○にんじん、○ピーマン	かつお・昆布だし汁 みりん、酒、しょうゆ 酢、○コンソメ、食塩 ○カレー粉、○食塩	牛乳 カレーピラフ ブルーベリー
20 木	ごはん	豚肉マリナソース キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	555.0(420.1) 20.1(15.3) 200(157) 1.3(1.0)	五分つき米、○小麦粉 ○りんごジャム、○油、油 ○三温糖、三温糖	○牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、トマトピューレ ほうれんそう、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース ○ペーキングパウダー コンソメ、食塩 酢、しょうゆ	牛乳 スコンジム添え
21 金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ みそ汁	569.5(431.0) 22.3(16.9) 213(167) 1.5(1.2)	○じゃがいも、五分つき米 さつまいも、スパゲティ、油 マヨネーズ、○油、三温糖	○牛乳、鶏肉、生揚げ、ハム 米みそ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、きゅうり にんじん、マーマレード	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、酢 ○食塩、食塩	牛乳 フライドポテト
22 土	ごはん	大根と鶏肉のうま煮 小松菜とコーンのごま和え みそ汁	541.9(410.3) 23.0(17.5) 273(212) 1.5(1.1)	五分つき米、○あんぱん じゃがいも、三温糖 すりごま、ごま油	○牛乳、鶏肉 木綿豆腐、米みそ	こまつな、だいこん たまねぎ、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん	牛乳 あんぱん
25 火	ごはん	肉じゃが 三色ナムル みそ汁	568.0(429.9) 24.2(18.3) 222(174) 1.7(1.3)	五分つき米、じゃがいも ○五分つき米、三温糖、油 ごま油、○油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐 ○鶏ひき肉、米みそ ○米みそ、カットわかめ	もやし、にんじん、たまねぎ こまつな、ねぎ、○ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん ○みりん 鶏がらだし	牛乳 肉みそおにぎり
26 水	ごはん	さばの照り焼き ほうれん草の白和え さつまいもの豚汁	573.8(434.3) 25.1(19.0) 233(182) 1.8(1.3)	五分つき米、○五分つき米 さつまいも、しらたき 三温糖、すりごま、油 ○白ごま、○ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐 豚肉、米みそ、○しらす干し	ほうれんそう、にんじん、だいこん たまねぎ、しめじ、○ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ ○しょうゆ、みりん、酒	牛乳 じゃこねぎチャーハン
27 木	カレーライス	かぼちゃサラダ 和風スープ	667.9(508.9) 22.9(17.6) 463(366) 1.4(1.1)	五分つき米、じゃがいも ○ごまビスケット 小麦粉、油、バター マヨネーズ、三温糖	○牛乳、○カルシウムヨーグルト 豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん きゅうり、えのきたけ 万能ねぎ、干しどう	かつおだし汁 食塩、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース カレー粉、酢、コンソメ	牛乳 カルシウムヨーグルト ごまビスケット
28 金	ごはん	さわらのねぎみそ焼き ブロッコリーのごま和え かきたま汁	582.4(440.9) 25.4(19.3) 276(214) 1.5(1.2)	五分つき米、すりごま ○ホットケーキ粉、○油 ○三温糖、三温糖、油 ○白ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、さわら、○絹ごし豆腐 卵、○きな粉、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酒、食塩、○食塩	牛乳 豆腐ドーナツ
遠足	おにぎり (うめのみ) (おかか)	鶏肉のカレー粉揚げ スティック野菜 蒸かし芋 オレンジ	656.1(495.9) 22.9(17.3) 367(283) 1.1(0.9)	五分つき米、さつまいも ○カルカムせんべい、油 片栗粉、○いちごジャム ○三温糖、三温糖	○牛乳、○ヨーグルト(無糖) 鶏肉、かつお節、焼きのり	にんじん、オレンジ きゅうり、うめ干し	酒、しょうゆ カレー粉、食塩	牛乳 ヨーグルトジャム添え せんべい

給与栄養目標量(11~3月) 1~2歳児 エネルギー440kcal / たんぱく質18.2g / カルシウム209mg / 食塩相当量1.4g 3~5歳児 エネルギー600kcal / たんぱく質24.8g / カルシウム278mg / 食塩相当量1.6g