

# 給食献立表

2025年2月

向こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1・15 土	御飯 そばろ炒め かぶの煮物 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、小松菜、砂糖、みりん、醤油、油、片栗粉 かぶ、葉、人参、だし、砂糖、醤油 南瓜、長葱、だし、味噌	クリームサンドクラッカー ヘム鉄えびせん バナナ		
3・17 月	ロールパン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ	ロールパン 豚挽、玉葱、人参、ピーマン、コーン、パン粉、牛乳、卵 塩、ケチャップ、ソース、とんがりコーン(3日のみ) ほうれん草、人参、玉葱、油、塩、醤油 キャベツ、人参、塩、コンソメ	恵方巻 (米、砂糖、塩、酢、ツナ、マヨネーズ、卵、油 胡瓜、カニカマ、海苔) みかん (17日:ツナ和風おにぎり)		
4・18 火	御飯 鯖の当座煮 煮浸し 味噌汁	米 鯖、しょうが、にんにく、だし、砂糖、醤油、酢 青梗菜、人参、さつま揚げ、油、だし、砂糖、醤油 絹豆腐、人参、万能葱、だし、味噌	ポテトフライ (じゃが芋、油、塩) いちご		
5・19 水	けんちんうどん 白菜の塩昆布和え ヨーグルト	うどん、鶏肉、油揚げ、大根、里芋、人参、牛蒡、長葱 干椎茸、だし、砂糖、みりん、塩、醤油 白菜、人参、しらす、ごま油、塩昆布、白ごま ヨーグルト	若菜おにぎり (米、若菜) オレンジ		
6・20 木	御飯 かじきのバター醤油焼き 南瓜の味噌煮 すまし汁	米 かじき、小麦粉、バター、砂糖、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 水菜、もやし、人参、だし、塩、醤油	鈴カステラ こつぶじゃがあられ バナナ		
7・21 金	カレーライス フレンチサラダ 若布スープ	米、豚肉、しょうが、にんにく、玉葱、人参、じゃが芋、バター 小麦粉、カレー粉、ソース、ケチャップ、砂糖、塩、コンソメ、牛乳 ハム、レタス、胡瓜、人参、コーン、油、酢、塩、砂糖 若布、長葱、コンソメ、塩	きな粉シフォンケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 卵、油、牛乳、きな粉) りんご		
8・22 土	御飯 鶏肉とさつま芋の旨煮 野菜炒め 味噌汁	米 鶏肉、さつま芋、玉葱、みりん、砂糖、醤油、油 カリフラワー、玉葱、人参、油、コンソメ、塩 青梗菜、玉葱、だし、味噌	カルテツリトルクッキー はっぱなせんべい バナナ		
10 月	ビビンバ丼 ジャーマンポテト 味噌汁	米、豚挽、しょうが、にんにく、醤油、砂糖、もやし、人参 ほうれん草、ごま油、白ごま、酢、卵、塩、油 ベーコン、じゃが芋、玉葱、パセリ、コンソメ、塩 なめこ、長葱、だし、味噌	クリームチーズマフィン (バター、クリームチーズ、卵、グラニュー糖 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、レモン汁) オレンジ		
25 火	御飯 鯖のかば焼き うの花炒り 味噌汁	米 鯖、片栗粉、油、醤油、砂糖、みりん おから、長葱、人参、干椎茸、こんにゃく、油、だし、砂糖 醤油、みりん 大根、玉葱、油揚げ、だし、味噌	いちごサンド (食パン、生クリーム、グラニュー糖、いちご) りんご		
12・26 水	ちゃんぽんラーメン さつま芋のオレンジ煮 胡瓜の浅漬け 牛乳	中華麺、豚肉、なると、キャベツ、人参、玉葱、コーン ごま油、中華だし、醤油、塩、オイスターソース さつま芋、砂糖、塩、オレンジジュース 胡瓜、塩、醤油 牛乳	みぞ焼きおにぎり (米、味噌、みりん、砂糖) グレープフルーツ		
13・27 木	ぶどうパン 鮭と白菜のシチュー 野菜サラダ りんご	ぶどうパン 鮭、人参、玉葱、じゃが芋、白菜、バター、小麦粉、牛乳 塩、コンソメ ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油 りんご	バナナヨーグルト (バナナ、ヨーグルト、グラニュー糖) ひこうきビスケット		
14・28 金	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきとツナの炒め煮 味噌汁	米 鶏肉、にんにく、塩、醤油、マヨネーズ、コーンフレーク ひじき、ツナ、人参、いんげん、油、砂糖、醤油 里芋、玉葱、えのき、だし、味噌	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス粉、絹豆腐、卵 油、砂糖) いちご		
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	579kcal	鉄	2.7mg
		たんぱく質	23.1g	カルシウム	265mg
		脂 質	18.5g	ビタミンC	44mg
		塩 分	2.6g	食物繊維	5.8g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。2月3日(月)らいおん組クッキング保育です。

# 2025年2月 の給食(完了期食)

向こころ保育園

毎日つくもの			午前食	午後食		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	土	軟飯 そばろ炒め かぶの煮物 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、小松菜、砂糖、みりん、醤油 油、片栗粉 かぶ、葉、人参、だし、醤油、砂糖 南瓜、長葱、だし、味噌	軟飯 しらすのあんかけ ごま和え	米 しらす、人参、玉葱、だし、砂糖、みりん、味噌 片栗粉 青梗菜、人参、ごま、砂糖、醤油
3	17	月	ロールパン パンがゆ ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ	ロールパン 豚挽、玉葱、人参、ピーマン、コーン、パン粉、卵 牛乳、塩、ケチャップ、ソース ほうれん草、人参、玉葱、油、塩、醤油 キャベツ、人参、コンソメ、塩	ツナおにぎり 味噌汁 (17日:ツナ和風おにぎり)	米、ツナ、マヨネーズ、塩、胡瓜、カニカマ、卵 油、砂糖、酢 さつま芋、人参、だし、味噌 米、ツナ、油、玉葱、醤油、みりん
4	18	火	軟飯 煮魚 煮浸し 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、だし 青梗菜、人参、油、だし、砂糖、醤油 絹豆腐、人参、万能葱、だし、味噌	ポテトフライ いちご	じゃが芋、油、塩 いちご
5	19	水	煮込みうどん 白菜の塩昆布和え ヨーグルト	うどん、鶏挽、大根、人参、里芋、長葱、だし、砂糖 醤油、みりん、塩 白菜、人参、しらす、ごま油、塩昆布、白ごま ヨーグルト	若菜おにぎり 味噌汁	米、若菜 かぶ、葉、玉葱、だし、味噌
6	20	木	軟飯 かじきのバター醤油焼き 南瓜の味噌煮 すまし汁	米 かじき、小麦粉、バター、醤油、砂糖 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 水菜、もやし、人参、だし、塩、醤油	軟飯 つくね煮 おかか和え	米 鶏挽、玉葱、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 なす、人参、かつお節、醤油
7	21	金	軟飯 肉じゃが 野菜サラダ 若布スープ	米 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 レタス、胡瓜、人参、醤油 若布、長葱、コンソメ、塩	きな粉フォンケーキ スライスりんご	卵、小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 油、牛乳、きな粉 りんご
8	22	土	軟飯 鶏挽とさつま芋の旨煮 野菜炒め 味噌汁	米 鶏挽、さつま芋、玉葱、砂糖、醤油、みりん、油 カリフラワー、玉葱、人参、油、コンソメ、塩 青梗菜、玉葱、だし、味噌	軟飯 豆腐の甘酢煮 小松菜のナムル	米 豆腐、人参、玉葱、だし、酢、砂糖、醤油 小松菜、ごま油、塩、醤油
10		月	軟飯 そばろ煮 ジャーマンポテト 味噌汁	米 豚挽、もやし、人参、ほうれん草、卵、ごま油、砂糖 醤油、酢、白ごま、塩 じゃが芋、玉葱、パセリ、コンソメ、塩 なす、長葱、だし、味噌	クリームチーズマフィン 野菜スープ	バター、クリームチーズ、卵、グラニュー糖 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、レモン汁 ブロッコリー、玉葱、人参、コンソメ、塩
25		火	軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん おから、長葱、人参、油、だし、砂糖、醤油、みりん 大根、玉葱、油揚げ、だし、味噌	サンドイッチ スライスりんご	食パン、いちごジャム りんご
12	26	水	煮込みうどん さつま芋のオレンジ煮 人参スティック	うどん、豚挽、キャベツ、玉葱、人参、だし、塩、醤油 さつま芋、オレンジジュース、砂糖、塩 人参、塩	みそ焼きおにぎり すまし汁	米、味噌、みりん、砂糖 小松菜、玉葱、だし、塩、醤油
13	27	木	食パン パンがゆ 鮭と白菜のシチュー 野菜サラダ スライスりんご	食パン 鮭、人参、玉葱、じゃが芋、白菜、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油 りんご	煮込みうどん バナナヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、なす、だし、味噌 バナナ、ヨーグルト
14	28	金	軟飯 煮鶏 ひじきとツナの炒り煮 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん ひじき、ツナ、人参、いんげん、油、砂糖、醤油 里芋、玉葱、えのき、だし、味噌	豆腐ドーナツ いちご	ホットケーキミックス粉、卵、絹豆腐、油、砂糖 いちご

\*材料の都合により献立が変更になることがあります。