

## 2月 予定献立表



2025年 2月

ちいさなね保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 15 土	スパゲッティナポリタン 野菜スープ バナナ	○おこめリング ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎きらきらコーン	ツナ缶、牛乳、鉄分ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、バナナ	マカロニ、なたね油、じゃがいも	トマトケチャップ、中濃ソース、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、Ca鉄入りおこめリング、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 448kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.0g 炭水化物 78.4g 塩分 1.3g
3 17 月	はいがご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ほうれん草としらすの納豆和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎おにぎらず(そばろ) ◎牛乳	鶏もも肉、挽きわり納豆、釜揚げしらす、かつお節、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、焼きのり	はいが精米、いりごま、うるち米、三温糖	豆みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、サクッとコーンクッキー	エネルギー 566kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.0g 炭水化物 70.8g 塩分 1.3g
4 18 火	白飯 煮魚(カラスカレイ) ブロッコリーとにんじんのごまサラダ 豚汁	○せんべい ○牛乳 ◎黒糖スコーン ◎牛乳	かれい、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	新しょうが、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	うるち米、三温糖、調合油、すりごま、さといも、ごま油、薄力粉、有塩バター、黒砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、野菜せんべい、ベーキングパウダー	エネルギー 548kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.4g 炭水化物 72.7g 塩分 2.1g
5 19 水	白飯 焼肉 キャベツのごま和え 味噌汁(豆腐、ねぎ)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎メロンパントースト ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	長ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	うるち米、三温糖、ごま油、いりごま、ノンフライミレー、食パン(生塩乳・卵なし)、薄力粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ	エネルギー 521kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.4g 炭水化物 71.8g 塩分 1.7g
6 20 木	白飯 ひじき入りつくね 春雨の中華サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	○おこめリング ○牛乳 ◎小豆の蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、ゆで小豆缶、豆乳	たまねぎ、干しひじき、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん	うるち米、米粉、はるさめ、ごま油、三温糖、薄力粉、なたね油	豆みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 532kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.5g 炭水化物 78.1g 塩分 1.2g
7 21 金	白飯 豚と大根の煮物 小松菜のナムル 味噌汁(豆腐・玉葱)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎ゆかりおにぎり ◎牛乳	豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、コーン缶、たまねぎ	うるち米、じゃがいも、しらたき、三温糖、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま、ゆかり	エネルギー 503kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.4g 炭水化物 75.1g 塩分 1.2g
8 22 土	焼うどん 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ) みかん缶詰	○おこめリング ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎せんべい	豚ばら肉、牛乳、鉄分ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング、野菜せんべい	エネルギー 392kcal たんぱく質 12.0g 脂質 11.9g 炭水化物 63.5g 塩分 1.4g
10 月	はいがご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 小松菜の海苔和え 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎餃子の皮ソースせんべい ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	こまつな、にんじん、刻みのり、葉ねぎ、あおのり	はいが精米、いりごま、三温糖、じゃがいも、ぎょうざの皮	豆みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、サクッとコーンクッキー、中濃ソース	エネルギー 459kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.2g 炭水化物 60.6g 塩分 1.3g
12 26 水	白飯 豚肉のブルコギ風 さつま芋とブロッコリーのごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎お麩ラスク ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	長ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	うるち米、三温糖、ごま油、いりごま、さつまいも、すりごま、ノンフライミレー、釜焼きふ、黒砂糖、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ	エネルギー 493kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.3g 炭水化物 67.7g 塩分 1.4g
13 27 木	白飯 鮭のレモン醤油焼き キャベツとほうれん草のサラダ 味噌汁(豆腐・玉葱)	○おこめリング ○牛乳 ◎じゅーしー ◎牛乳	さけ、木綿豆腐、牛乳、豚ばら肉	レモン、キャベツ、ほうれん草、コーン缶、たまねぎ、刻み昆布、にんじん	うるち米、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング、清酒、並塩、本みりん	エネルギー 464kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.1g 炭水化物 68.4g 塩分 1.7g
14 28 金	白飯 ポークチャップチェ ほうれん草とにんじんのナムル 味噌汁(玉葱・油揚げ)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎きな粉と米粉のクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳、きな粉油あげ	にんじん、こねぎ、ほうれん草、りょくとうもやし、玉葱	緑豆はるさめ、すりごま、ごま油、米粉、かたくり粉、なたね油、粉糖	こいくちしょうゆ、本みりん、並塩、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま味噌	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.3g 炭水化物 70.3g 塩分 1.1g
25 火	白飯 非常食カレー キャベツとみかんのサラダ バナナ	○野菜せんべい ○牛乳 ◎肉まん ◎牛乳	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、きゅうり、みかん缶、バナナ、しょうが、長ねぎ、たまねぎ	うるち米、なたね油、三温糖、薄力粉、ごま油	ポークカレー、米酢、並塩、野菜せんべい、ベーキングパウダー、こいくちしょうゆ	エネルギー 611kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.8g 炭水化物 91.2g 塩分 2.3g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です  
※都合により献立、材料を変更する場合があります  
※25日は非常食を食べる日としています