





令和7年2月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 土	ごはん ぎゅうどん バナナ ぎゅうにゅう		せんべい3	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ バナナ
3 月	ごはん 鬼さんカレー グリーンサラダ 節分ボーロ(3歳児以上) 	☆シーチキンごはん /巻き寿司(4.5歳児 クッキング)	節分ボーロ	豚ミンチ チーズ 牛乳 まぐろ類缶詰	米 薄力粉 きな粉ボーロ マヨネーズ(4.5歳児)	にんじん たまねぎ 青ピーマン グリンピース ス プロッコリー きゅうり スイートコーン 巻きのり(4.5歳児)
4 火	ごはん さかなのなんばんに きんぴら すましじる/とうふ・わかめ ビスケット(3歳児以上)	芋けんぴ	ビスケット	魚 豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく	ごぼう にんじん 青ピーマン しいたけ 乾わかめ 葉ねぎ
5 水	ごはん ぎゅうにくのあまからに ほうれんそうのじゃこあえ みかん(3歳児以上)	チーズ /スナックパン	みかん	牛肉 しらす干し 牛乳	米	たまねぎ ほうれんそう みかん
6 木	ごはん ツナじゃが ちんげんさいとごぼうのみそあえ プリン(3歳児以上)	コーンフレーク /+バナナ	バナナ	まぐろ類缶詰 米みそ 牛乳	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース チンゲンサイ ごぼう バナナ
7 金	ごはん ぶたにくのりんごソースに ポテトサラダ すましじる/ふ・こまつな ウエハース(3歳児以上)	フルーチェ	ウエハース	豚肉 米みそ 牛乳 フルーチェ 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ 麩	りんご たまねぎ きゅうり にんじん スイートコーン こまつな 葉ねぎ
8 土	ちゃんぽんめん オレンジ ぎゅうにゅう		ボーロ	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし オレンジ
10 月	ごはん あつあげとこいものにつけ すみそあえ いちごヨーグルト(3歳児以上)	いちごヨーグルト /ビスケット	ビスケット	鶏肉 厚揚げ かつお 節 まぐろ類缶詰 米 みそ 牛乳	米 さといも つきこんにゃく	にんじん いんげん チンゲンサイ キャベツ
12 水	ごはん さかなのさいきょうやき あげ入りごまあえ みそしる/ふ バナナ(3歳児以上)	スナックパン	バナナ	魚 米みそ 油揚げ 米みそ 牛乳	米 すりごま 麩	ほうれんそう にんじん はくさい 葉ねぎ パナ ナ
13 木	ごはん ちゅうかふう炒めに わかめとじゃこの炒りに にんじんたまねぎスープ チーズ(3歳児以上)	プリン /+カットフルーツ	チーズ	豚肉 高野豆腐 しら す干し かつお節 牛 乳	米 春雨 ごま油	キャベツ にんじん もやし いんげん 乾わかめ たまねぎ りんご オレンジ
14 金	ケチャップライス ハート型ハンバーグ あえもの/こまつな・はくさい 	☆ココアボール	にぼし	牛乳	米 さつまいも 有塩バター ココアパウダー	たまねぎ にんじん こまつな はくさい
15 土	ごはん やきとりどん キウイ ぎゅうにゅう		ウエハース	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ キウイフルーツ
17 月	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ せんべい2(3歳児以上)	みかん	せんべい2	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ りんご パイン缶 みか ん缶 キャベツ きゅうり みかん

18	火	ごはん さばのみぞれかけ ひじきのにつけ みそしる/ちんげんさい・にんじん	キウイ	ゼリー	さば 油揚げ 米みそ 牛乳	米	だいこん ひじき にんじん いんげん チンゲン サイ にんじん キウイフ ルーツ
19	水	ごはん とりにくのトマトに ほうれんそうのあえもの チーズ(3歳児以上)	☆きな粉トースト /サンドイッチ(3歳 児クッキング)	ウエハース	鶏肉 牛乳 きな粉 チーズ(3歳児) ハム(3歳児)	米 じゃがいも 食パン 無塩バター マーガリン(3歳児) 食パンサンドイッチ用(3 歳児)	たまねぎ トマト加工品 ほうれんそう にんじん きゅうり(3歳児)
20	木	ごはん さかなのてりやきカレー風味 かぼちゃサラダ みそしる/キャベツ・にんじん ウエハース(3歳児以上)	ゼリー /+フルーツ	ビスコ	魚 米みそ 牛乳	米 マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にん じん パイン缶 みかん 缶
21	金	ごはん とうふのちゅうかに いんげんのごまあえ オレンジ(3歳児以上)	オレンジ /ぶどうヨーグルト +コーンフレーク	ぶどうヨーグルト	豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油 すりごま	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ いんげん キャベツ にんじん オレンジ
22	土	みそラーメン みかん ぎゅうにゅう		クッキー	豚肉 米みそ 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん スイートコーン みかん
25	火	にくうどん すのもの/キャベツ・きゅうり バナナ(3歳児以上)	☆わかめおにぎり	せんべい3	牛肉 牛乳	うどん 米	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅう り バナナ
26	水	ごはん とりにくのからあげ ほうれんそうのナムル すましじる/ふ・えのき チーズ(3歳児以上)	ポーロ	チーズ	鶏肉 牛乳	米 ごま油 麩	しょうが ほうれんそう もやし えのきたけ 葉ねぎ
27	木	コッペパン ポークビーンズ ツナサラダ	キウイ	プリン	大豆 豚肉 まぐろ類 缶詰 牛乳	コッペパン じゃがいも	青ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり キウイフルーツ
28	金	ごはん やきさかな じゃがいもそぼろあんかけ みそしる/ほうれんそう・にんじん ウエハース(3歳児以上)	コーンフレーク	ウエハース	魚 鶏ミンチ 米みそ 牛 乳	米 じゃがいも	グリーンピース ほうれんそう にんじん

・ ☆は手作りおやつです。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	550kal
平均タンパク質量	21.1g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

