

2月 給食献立表

令和 7年

りとせクローバー洲野辺保育園

日 曜	お や つ	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 土	麦茶 クラッカー	煮込みうどん ブロッコリーのじゃこ和え デザート	牛乳 せんべい ヨーグルト	・豚肉 ・しらす干し ・牛乳・ヨーグルト	・うどん・上白糖 ・せんべい	・にんじん・しめじ・まいたけ ・えのきたけ ・はくさい・ブロッコリー・バナナ
3 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 白身魚フライ 小松菜ともやしの納豆和え さつま芋と油揚げの味噌汁 デザート	牛乳 恵方巻	・鶏肉・淡色辛みそ・納豆 ・削り節・油揚げ ・牛乳	・精白米・いりごま ・さつまいも ・薄力粉 ・調合油・上白糖	・こまつな・にんじん ・もやし ・たまねぎ・みかん缶
4 火	麦茶 ビスケット	食パン スパニッシュオムレツ 大根サラダ ブロッコリーと白菜のスープ デザート	牛乳 ねぎ味噌じゃこおにぎり	・鶏ひき肉 ・プロセスチーズ ・鶏卵・ツナフレーク ・削り節・牛乳・しらす	・食パン・上白糖・調合油 ・精白米・ごま油	・かぼちゃ・たまねぎ・白菜・バナナ ・ほうれんそう・にんじん・きゅうり ・トマトケチャップ・だいこん ・コーン・きゅうり・ブロッコリー
5 水	麦茶 せんべい	ご飯 チャプチェ もやしの中華和え 豆腐の中華スープ デザート	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・木綿豆腐 ・乳酸菌飲料・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・はるさめ ・ごま油 ・上白糖・いりごま ・クラッカー	・にんじん・キャベツ・生しいたけ ・もやし・ねぎ・しょうが ・にんにく・わかめ ・ほうれんそう
6 木	麦茶 ウエハース	ご飯 根菜カレー マカロニサラダ デザート	牛乳 ポパイケーキ	・鶏肉 ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・マカロニ・薄力粉 ・上白糖・マヨドレ・片栗粉	・だいこん・にんじん・たまねぎ ・ごぼう ・にんにく・キャベツ・きゅうり ・コーン・こまつな・ほうれんそう
7 金	麦茶 クラッカー	ご飯 厚揚げの中華炒め キャベツとほうれん草の胡麻和え 切り干し大根の味噌汁 デザート	牛乳 スキムミルククッキー	・厚揚げ ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・スキムミルク	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・薄力粉・いりごま ・調合油・上白糖・いりごま	・にんじん・いんげん ・ほうれんそう ・キャベツ・切干しいたご ・わかめ・パイナップル
8 土	麦茶 ビスケット	麻婆丼 えのきと青梗菜のスープ デザート	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・片栗粉 ・豆腐 ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉 ・ごま油・せんべい	・にんにく・しょうが・にんじん ・長ねぎ・ゼリー ・えのきたけ・チンゲンサイ・りんご
10 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 照り焼きつくね 切干大根の煮物 じゃがいもとキャベツの味噌汁 デザート	牛乳 きなこサンド	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油 ・上白糖・じゃがいも・食パン	・長ねぎ・ひじき・切干しいたご ・にんじん ・いんげん・キャベツ ・みかん缶
11 火	 建 国 記 念 の 日 					
12 水	麦茶 ビスケット	サンマー麺 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ デザート	牛乳 わかめおにぎり	・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳	・中華めん・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・精白米	・キャベツ・もやし ・にんじん ・にんにく・きゅうり ・わかめ
13 木	麦茶 せんべい	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え 油揚げとかぶの味噌汁 デザート	牛乳 いもち	・さけ・甘みそ ・豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・油揚げ	・こんにやく・上白糖 ・いりごま・片栗粉・調合油 ・精白米 ・じゃがいも	・ほうれんそう・しいたけ ・にんじん ・かぶ・オレンジ
14 金	麦茶 ウエハース	ご飯 豚肉のしょうが焼き 彩りやさいのサラダ わかめと麩の味噌汁 デザート	牛乳 ココアケーキ	・豚肉 ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・さつまいも ・上白糖 ・お麩・薄力粉・粉糖	・しょうが・たまねぎ ・にんじん ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー ・わかめ・パイナップル
15 土	麦茶 クラッカー	和風ツナスパゲティ 具だくさんスープ デザート	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ツナフレーク ・牛乳 ・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ・ブロッコリー ・にんじん・バナナ
17 月	麦茶 ビスケット	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 小松菜とたまねぎの味噌汁 デザート	牛乳 さつまいも蒸しパン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・ツナフレーク ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・パン粉・調合油 ・マヨドレ ・さつまいも・上白糖・薄力粉 ・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー ・にんじん・こまつな ・パイナップル
18 火	麦茶 ビスケット	ケチャップライス 鶏のからあげ さつま芋のコロコロサラダ ワカメスープ デザート	牛乳 誕生日ココアケーキ	・鶏肉・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・片栗粉 ・さつまいも ・上白糖・いりごま・ごま油 ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・コーン ・トマトケチャップ ・わかめ・きゅうり・長ねぎ ・みかん缶
19 水	麦茶 せんべい	ご飯 千草焼き 大豆とひじきの炒め煮 きゅうりとしめじの味噌汁 デザート	牛乳 お麩ラスク	・鶏ひき肉・鶏卵・大豆 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・マーガリン・お麩	・にんじん・しいたけ ・ひじき・キャベツ・しめじ ・みかん缶
20 木	麦茶 ビスケット	ご飯 ハヤシライス じゃが芋のコロコロサラダ レタスとコーンのスープ デザート	牛乳 りんごケーキ	・豚肉 ・牛乳 ・乳酸菌飲料	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・にんじん ・にんにく・トマトピューレ ・きゅうり
21 金	麦茶 ウエハース	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 三色サラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ デザート	牛乳 しらすおにぎり	・鶏肉・大豆 ・牛乳 ・しらす	・食パン・調合油・ごま油 ・上白糖・精白米 ・じゃがいも・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・ケチャップ・ちんげんさい・バナナ ・キャベツ・にんじん・きゅうり
22 土	麦茶 クラッカー	鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 デザート	牛乳 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・こまつな・にんじん・しょうが ・チンゲンサイ ・たまねぎ・オレンジ・ゼリー
24 月	 振 替 休 日 					
25 火	麦茶 ビスケット	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め 白菜のツナサラダ 大根となめこの味噌汁 デザート	牛乳 バナナスコーン	・鶏ひき肉・厚揚げ ・ツナフレーク ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油 ・いりごま・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・さいいんげん・はくさい ・ほうれんそう・コーン ・だいこん ・なめこ・パイナップル
26 水	麦茶 野菜おせんべい	ほうとううどん 魚の照り焼き 塩昆布和え デザート	牛乳 おかかチーズおにぎり	・油揚げ・淡色辛みそ ・あじ・かつお節 ・ヨーグルト・牛乳 ・プロセスチーズ	・うどん・上白糖・ごま油 ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ ・長ねぎ・しょうが ・もやし・塩昆布・きゅうり
27 木	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 白菜と人参の味噌汁 デザート	牛乳 コーンフレーククッキー	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・春雨 ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ ・長ねぎ・きゅうり ・はくさい・りんご
28 金	麦茶 せんべい	ご飯 ポークカレー キャベツとじゃがいものサラダ デザート	牛乳 ジャムサンド	・豚肉・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・はるさめ・マヨドレ ・上白糖・ごま油・いりごま ・食パン・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・キャベツ・きゅうり ・えのきたけ・しょうが・みかん

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	542kcal	20.4g	16.7g	223mg	2.1mg	220μg	0.31mg	0.37mg	26mg	5.0g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります