

令和7年 2月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 土 15	ご飯	豚肉の生姜焼き	ブロッコリーと大根のサラダ		なめこと長葱の味噌汁	チーズ蒸しパン	
	米	豚肉 玉葱 しょう油 みりん 生姜 なたね油	ブロッコリー 大根 人参 胡瓜 酢 塩 素精糖 なたね油		なめこ 長葱 豆腐 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP 素精糖 チーズ (果物 牛乳)	
3 月 17	ご飯	鶏の葱味噌焼き	キャベツのおかか和え	卵の花	鯛のつみれ汁	3日 恵方巻	
	米	鶏肉 長葱 味噌 しょう油 みりん 酒	キャベツ かつお節 かつお昆布だし しょう油	おから 人参 れんこん ごぼう 干し椎茸 豚ひき肉 こんにゃく 素精糖 しょう油 みりん	鯛 生姜 塩 酒 片栗粉 人参 大根 あさつき 塩 しょう油 かつお昆布だし	米 酢 焼きのり 胡瓜 ツナ 素精糖 しょう油 (果物 牛乳) 17日 ツナマヨおにぎり 米 ツナ マヨネーズ 塩 しょう油 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
4 火 18	ご飯	★煮込みハンバーグ	野菜のオープン焼き		小松菜と舞茸の味噌汁	ラスク	
	米	豚ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩 なたね油 しめじ 素精糖 バター ケチャップ トマト缶 ウスターソース 片栗粉	じゃが芋 かぼちゃ 人参 ブロッコリー カリフラワー チーズ 塩		小松菜 舞茸 味噌 煮干しだし	フランスパン バター 素精糖 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
5 水 19	ご飯	鮭の磯辺焼き	牛蒡と人参の煮物	★菜の花の干草和え	大根と油揚げの味噌汁	カレーポテトコロッケ	
	米	鮭 しょう油 みりん あおのり	人参 ごぼう しょう油 素精糖 なたね油	菜の花 人参 キャベツ しめじ ごま しょう油 かつお昆布だし	大根 油揚げ 味噌 煮干しだし	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 塩 カレー粉 薄力粉 パン粉 なたね油 (果物 牛乳)	スバゲティ サラダ 汁物
6 木 20	味噌ラーメン		白菜の浅漬け		シュウマイ	梅おかかおにぎり	
	中華めん 鳥がらだし 長葱 味噌 しょう油 みりん 塩 豚ひき肉 生姜 にんにく 人参 もやし ほうれん草 コーン なたね油		白菜 胡瓜 人参 塩		鶏ひき肉 玉葱 たけのこ 干し椎茸 生姜 塩 しょう油 ごま油 シュウマイの皮	米 梅びしお しょう油 かつお節 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
7 金 21	ご飯	デンジャオロースー	さつま芋のレモン煮	胡瓜とツナのごま酢和え	わかめとしめじのすまし汁	★フレンチトースト	
	米	豚肉 酒 塩 青ピーマン 赤ピーマン たけのこ 塩 素精糖 しょう油 ごま油 ソース	さつま芋 素精糖 塩 レモン	胡瓜 もやし ツナ 酢 素精糖 しょう油 ごま	わかめ しめじ 豆腐 かつお昆布だし 塩 しょう油	食パン 卵 牛乳 バター グラニュー糖 粉糖 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
8 土 22	ご飯	鶏のさっぱり煮	キャベツとわかめのお浸し		じゃが芋と玉葱の味噌汁	しらすと海苔の混ぜご飯	
	米	鶏肉 しょう油 酢 素精糖 酒 生姜	キャベツ 人参 わかめ 油揚げ ごま かつお昆布だし しょう油		じゃが芋 玉葱 あさつき 味噌 煮干しだし	米 しらす 青のり ごま 塩 (果物 牛乳)	
10 月	かき揚げ丼		ささみと野菜の和え物		あおさの味噌汁	チヂミ	
	米 人参 玉葱 牛蒡 春菊 長葱 しらす なたね油 米粉 薄力粉 素精糖 しょう油 みりん 酒 片栗粉		ささみ キャベツ 胡瓜 人参 酢 素精糖 しょう油 ごま油		あおさ 玉葱 味噌 煮干しだし	米粉 片栗粉 豚ひき肉 にら 玉葱 人参 しょう油 ごま油 素精糖 酢 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
25 火	ロールパン	白身魚のフライ	タルタルソース	ブロッコリーのカラフルサラダ	白菜スープ	ひじきご飯	
	ロールパン	白身魚 塩 酒 薄力粉 パン粉 なたね油	卵 玉葱 パセリ 塩 マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 トマト ハム 酢 塩 素精糖 なたね油	鶏ひき肉 白菜 青梗菜 塩 しょう油 かつお昆布だし	米 ひじき 人参 油揚げ しょう油 素精糖 なたね油 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
12 水 26	ひき肉カレー		南瓜のサラダ		レタスのスープ	焼きうどん	
	米 豚ひき肉 玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく 塩 カレー粉 薄力粉 なたね油 ケチャップ 中濃ソース		南瓜 胡瓜 キャベツ 人参 コーン マヨネーズ 塩		レタス 玉葱 人参 パセリ 塩 なたね油	うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 なたね油 塩 しょう油 かつお節 (果物 牛乳)	スバゲティ サラダ 汁物
13 木 27	ご飯	鯛の塩焼き	五目きんぴら	★白菜の生姜醤油和え	ほうれん草と椎茸の味噌汁	さつま芋パイ	
	米	鯛 塩	豚肉 れんこん ごぼう 人参 こんにゃく ごま 素精糖 しょう油 なたね油	白菜 生姜 しょう油 素精糖 ごま油	ほうれん草 椎茸 味噌 煮干しだし	ぎょうざの皮 さつま芋 りんご 素精糖 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
14 金 28	ご飯	油淋鶏	大根のゆかり和え	こんにゃくの土佐煮	春雨スープ	ココアケーキ	
	米	鶏肉 酒 生姜 にんにく 片栗粉 なたね油 長葱 しょう油 酢 素精糖 ごま油	大根 人参 胡瓜 しそ葉 塩	こんにゃく かつお節 しょう油 みりん なたね油	春雨 青梗菜 しめじ もやし かつお昆布だし 塩 しょう油	薄力粉 ココア 卵 BP バター 牛乳 グラニュー糖 粉糖 苺 ホイップクリーム (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆12日は誕生会です。
 ☆は新メニューです。
 今月の果物予定:りんご みかん！

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	578Kcal	23.1g	20.0g	236mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg