



# 2月 献立表



令和7年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土		肉野菜うどん さつま芋のごま和え チーズ バナナ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	鶏肉 油揚げ チーズ	うどん 砂糖 さつま芋 ごま バウムクーヘン	白菜 人参 昆布 長ねぎ グリーンピース バナナ	水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
3 月	りんご 麦茶	【立春・節分】恵方巻き いわしの煮つけ オレンジ 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	鶏卵 いわしの煮付 ヨーグルト	米 砂糖 キャンーラ油 せんべい	りんご きゅうり 人参 干しいたけ 焼きのり オレンジ	麦茶 水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
4 火	りんご 麦茶	ご飯 豆腐としめじの蒸し肉団子 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ	米 片栗粉 砂糖	りんご しめじ 人参 白菜 きゅうり コーン ぶどうジュース アガー	麦茶 水 料理酒 塩 万能つゆ 人参ドレッシング
5 水	バナナ 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ 切干大根のサラダ りんご 麦茶	麩のラスク ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま キャンーラ油 小切麩 無塩バター グラニュー糖	バナナ 白菜 人参 にもやし えのき草 わかめ 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんご	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 穀物酢
6 木	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ いよかん 麦茶	【初午いなり】いなり寿司 りんごジュース	鶏肉 いなりの皮	米 片栗粉 キャンーラ油 砂糖	りんご しょうが キャベツ 人参 コーン いよかん りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩
7 金	りんご 麦茶	ご飯 豚肉と大根の煮物 小松菜のオーロラソース和え パイン缶 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	りんご 大根 人参 グリンピース 小松菜 もやし パイン缶	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 トマトケチャップ
8 土		焼きそば もやしの和え物 チーズ オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	豚肉 かつお節 しらす干し チーズ	蒸し中華麺 キャンーラ油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし 小松菜 オレンジ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
10 月	りんご 麦茶	ご飯 まぐろのフライ ごまサラダ チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	まぐろフライ チーズ ヨーグルト	米 キャンーラ油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 せんべい	りんご キャベツ 人参 コーン	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ
12 水	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え りんご 麦茶	小松菜パンケーキ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト	米 塩こうじ 薄力粉 砂糖 キャンーラ油	バナナ 白菜 人参 小松菜 りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
13 木	りんご 麦茶	黒米入りご飯 キーマカレー もやしとコーンのサラダ オレンジ 麦茶	ボンデケーキ りんごジュース	豚肉 チーズ 牛乳	米 黒米 じゃが芋 キャンーラ油 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 薄力粉 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 コーン オレンジ りんごジュース	麦茶 水 カレールウ 塩
14 金	りんご 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜サラダ チーズ 麦茶	ハートのココアクッキー ヨーグルト 麦茶	ウインナー チーズ 鶏卵 ヨーグルト	スパゲティ キャンーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ ビーマン 人参 えのき草 ブロッコリー カリフラワー キャベツ	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 ココア
15 土		肉野菜うどん さつま芋のごま和え チーズ バナナ 麦茶	せんべい 麦茶	鶏肉 油揚げ チーズ	うどん 砂糖 さつま芋 ごま せんべい	白菜 人参 昆布 長ねぎ グリーンピース バナナ	水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
17 月	バナナ 麦茶	チャーハン ビーフンスープ 中華ドレッシングサラダ りんご 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 キャンーラ油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま せんべい	バナナ 玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 りんご	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢
18 火	りんご 麦茶	【雨水】大根ご飯 さばの味噌煮 なめたけ和え パイン缶 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	油揚げ さば 味噌	米 砂糖	りんご 大根 人参 干しいたけ しょうが 白菜 きゅうり なめ茸 パイン缶 アガー 黄桃缶	麦茶 水 料理酒 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
19 水	りんご 麦茶	青のりご飯 肉野菜炒め 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	お豆腐ドーナツ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 かつお節 チーズ 絹ごし豆腐 鶏卵 ヨーグルト	米 キャンーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	りんご 青のり 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ペーキングパウダー
20 木	りんご 麦茶	丸パン サンドリーチキン ジャーマンポテト バナナ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー りんごジュース	鶏肉 ヨーグルト ウインナー	丸パン じゃが芋 キャンーラ油 クラッカー マシュマロ	りんご 玉ねぎ バセリ バナナ りんごジュース	麦茶 水 塩 トマトケチャップ カレー粉 チキンスープの素
21 金	りんご 麦茶	麦ご飯 ちくわと厚揚げのうま煮 ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	さつま芋スティック ヨーグルト 麦茶	焼き竹輪 厚揚げ ヨーグルト	米 押し麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター ごま	りんご 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 もやし オレンジ	麦茶 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
22 土		焼きそば もやしの和え物 チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつお節 しらす干し チーズ	蒸し中華麺 キャンーラ油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし 小松菜 オレンジ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
25 火	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー コーンサラダ パイン缶 麦茶	プリン 麦茶	鶏肉 牛乳 クリーム	米 じゃが芋 キャンーラ油 砂糖 プリンミックス	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン パイン缶	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
26 水	りんご 麦茶	わかめご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のマヨサラダ バナナ 麦茶	ジャムパンケーキ ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 ヨーグルト	米 片栗粉 キャンーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いちごジャム	りんご わかめご飯の素 グリーンピース チンゲン菜 もやし 人参 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 ペーキングパウダー
27 木	バナナ 麦茶	玄米入りご飯 かれいの磯辺焼き 大根のトマトドレッシング和え りんご 麦茶	青のりポテト りんごジュース	かれい	米 玄米 じゃが芋	バナナ 焼きのり 大根 小松菜 人参 りんご 青のり りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 トマトドレッシング 塩
28 金	りんご 麦茶	ご飯 親子煮 キャベツのおかか和え オレンジ 麦茶	きな粉蒸しパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 かつお節 きな粉 ヨーグルト	米 キャンーラ油 薄力粉 砂糖 油	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ ペーキングパウダー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	443	14.5	11.5	146	1

☆圖の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。