



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
	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 パナナ 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 パナナ	水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
3 月	【立春・節分】恵方巻き いわしの煮つけ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	鶏卵 いわしの煮付 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 せんべい	きゅうり 人参 干しいたけ 焼きのり オレンジ	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
4 火	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 かじり干し 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ 煮干し	米 片栗粉 砂糖	しめじ 人参 白菜 きゅうり コーン ぶどうジュース アガー	水 料理酒 塩 万能つゆ 人参ドレッシング 麦茶
5 水	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 ヨーグルト	麩のラスク かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま キャノーラ油 小切麩 無塩バター グラニュー糖	白菜 人参 なら もやし えのき茸 わかめ 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんご	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 麦茶
6 木	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 かじり干し りんごジュース	鶏肉 いなりの皮 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	しょうが キャベツ 人参 コーン いよかん りんごジュース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
7 金	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 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	大根 人参 グリーンピース 小松菜 もやし パイン缶	水 万能つゆ みりん風調味料 トマトケチャップ 麦茶
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 キャノーラ油 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	ご飯 まぐろのフライ ごまサラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	まぐろフライ チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 人参 コーン	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 麦茶
12 水	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え りんご 麦茶 ヨーグルト	小松菜パンケーキ かじり干し 牛乳	鶏肉 納豆 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	白菜 人参 小松菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
13 木	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 かじり干し りんごジュース	豚肉 チーズ 牛乳 煮干し	米 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 薄力粉 砂糖	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	水 カレールウ 塩 麦茶
14 金	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 ヨーグルト	ハートのココアクッキー かじり干し 麦茶	ウインナー チーズ ヨーグルト 鶏卵 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 えのき茸 フロッキー カリフラワー キャベツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 ココア
15 土	肉野菜うどん さつま芋のごま和え チーズ パナナ 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 パナナ	水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
17 月	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 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま せんべい	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	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
18 火	【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 かじり干し 麦茶	油揚げ さば 味噌 煮干し	米 砂糖	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	水 料理酒 万能つゆ 塩 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
19 水	青のりご飯 肉野菜炒め 小松菜のお浸し チーズ 麦茶 ヨーグルト	お豆腐ドーナツ かじり干し 牛乳	鶏肉 かつお節 チーズ ヨーグルト 絹ごし豆腐 鶏卵 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	青のり 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
20 木	丸パン タンダーチキン ジャーマンポテト パナナ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー かじり干し りんごジュース	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 煮干し	丸パン じゃが芋 キャノーラ油 クラッカー マシュマロ	玉ねぎ パセリ パナナ りんごジュース	塩 トマトケチャップ カレー粉 チキンスープの素 麦茶 水
21 金	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 ヨーグルト	さつま芋スティック かじり干し 麦茶	焼き竹輪 厚揚げ ヨーグルト 煮干し	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	玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 もやし オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
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 キャノーラ油 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	ご飯 チキンカレー コーンサラダ パイン缶 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 クリーム 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン パイン缶	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
26 水	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 パナナ 麦茶 ヨーグルト	ジャムパンケーキ かじり干し 牛乳	木綿豆腐 豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いちごジャム	わかめご飯の素 グリーンピース チンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
27 木	玄米入りご飯 かれないの磯辺焼き 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 かじり干し りんごジュース	かれない 煮干し	米 玄米 じゃが芋	焼きのり 大根 小松菜 人参 りんご 青のり りんごジュース	水 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 塩
28 金	ご飯 親子煮 キャベツのおかか和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	きな粉蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 鶏卵 かつお節 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 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)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	536	19.5	15.2	240	1.3

☆園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。