

令和7年2月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
3月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ふりかけごはん、鶏肉とじゃがいもの煮物、ほうれん草のごまみそ和え、すまし汁、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、ごま	鶏もも肉、みそ、絹ごし豆腐、油揚げ	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきたけ、バナナ	ふりかけ のりたま、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、カスタード入り蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、卵		ベーキングパウダー
4火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	鶏そぼろごはん、春雨サラダ、けんちん汁、オレンジ 節分給食です!	うるち米、上白糖、はるさめ、じゃがいも	鶏ひき肉、ロースハム、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、のり、カットわかめ、キャベツ、だいこん、しいたけ、オレンジ	こいくちしょうゆ、酢、かつおだし、本みりん
	午後おやつ	牛乳、節分ロールケーキ 節分	上白糖、薄力粉、無塩バター	牛乳、卵、生クリーム	いちご、バナナ、オレンジ	
5水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、ツナサラダ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま、マヨネーズ	豚肩、黄大豆、まぐろ缶詰	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	
	午後おやつ	牛乳、人参ドーナツ	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、	にんじん	ベーキングパウダー
6木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい野菜入り			
	昼食	食パン、チキンカツ、野菜スープ、オレンジ	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、ごま	鶏むね肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、オレンジ	塩、中濃ソース、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、豆腐ブラウニー	ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖	牛乳、絹ごし豆腐		ピュアココア
7金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、からあげ、ブロッコリーの塩炒め、みそ汁、フルーツゼリー	うるち米、片栗粉、なたね油、スイートコーン缶、ゼリー	鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん、カットわかめ	本みりん、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、鳥がらだし、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、せんべい	ソフトおせんべい	牛乳		
10月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ドライカレー、豆腐サラダ、バナナ	うるち米、じゃがいも、スイートコーン缶、カレールウ、なたね油、上白糖、ごま	黄大豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、トマト、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、バナナ	中濃ソース、コンソメ、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、ツナマヨコーンパン	ホットケーキミックス、スイートコーン缶、マヨネーズ	牛乳、卵、まぐろ缶詰	パセリ	
12水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、かじきの竜田揚げ、れんこんの炒め物、みそ汁、バナナ	うるち米、片栗粉、なたね油、ちくわぶ、ごま、ごま油、上白糖	めかじき、絹ごし豆腐、みそ	れんこん茎、こまつな、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、バナナ	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おさつクッキー	さつまいも、ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖、ごま	牛乳		
13木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい野菜入り			
	昼食	食パン、鶏肉のBBQ焼き、コールスロー、クリームスープ、オレンジ	食パン、上白糖、スイートコーン缶、無塩バター、薄力粉	鶏もも肉、まぐろ缶詰、ロースペコン	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、酢、コンソメ
	午後おやつ	麦茶、鮭とわかめのおにぎり	うるち米		カットわかめ	麦茶、鮭フレーク
14金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、豚肉のごま照り焼き、スパゲッティサラダ、すまし汁、バナナ	うるち米、上白糖、薄力粉、ごま、スイートコーン缶、マヨネーズ	豚肩ロース、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	こいくちしょうゆ、本みりん、サラダスパゲティ、塩、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ココアクレープ	薄力粉、上白糖、なたね油、粉糖	牛乳、卵、生クリーム	バナナ	ピュアココア、塩
17月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ふりかけごはん、鶏肉とじゃがいもの煮物、ほうれん草のごまみそ和え、すまし汁、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、ごま	鶏もも肉、みそ、絹ごし豆腐、油揚げ	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきたけ、バナナ	ふりかけ のりたま、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、カスタード入り蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、卵		ベーキングパウダー
18火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	鶏そぼろごはん、春雨サラダ、けんちん汁、オレンジ	うるち米、上白糖、はるさめ、じゃがいも	鶏ひき肉、ロースハム、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、焼きのり、カットわかめ、キャベツ、だいこん、しいたけ、オレンジ	こいくちしょうゆ、酢、かつおだし、本みりん
	午後おやつ	牛乳、パフェ	上白糖、薄力粉、有塩バター、粉糖	牛乳、卵、生クリーム、卵黄		
19水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、ツナサラダ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま、マヨネーズ	豚肩、黄大豆、まぐろ缶詰	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	
	午後おやつ	牛乳、人参ドーナツ	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐	にんじん	ベーキングパウダー
20木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい野菜入り			
	昼食	食パン、チキンカツ、野菜スープ、オレンジ	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、ごま	鶏むね肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、オレンジ	塩、中濃ソース、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、豆腐ブラウニー	ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖	牛乳、絹ごし豆腐		ピュアココア
21金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、からあげ、ブロッコリーの塩炒め、みそ汁、フルーツゼリー	うるち米、片栗粉、なたね油、スイートコーン缶、ゼリー	鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん、カットわかめ	本みりん、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、鳥がらだし、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、せんべい	ソフトおせんべい	牛乳		

25 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	あんかけ野菜ラーメン、厚揚げのみそ煮、バナナ	片栗粉、中華めん	豚肩ロース、生揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、だいこん、バナナ	かつおだし、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、おろししょうが
	午後おやつ	バナナジュース、クラッカーサンド	クラッカー、いちごジャム	牛乳	バナナ	
26 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、かじきの竜田揚げ、れんこんの炒め物、みそ汁、バナナ	うるち米、片栗粉、なたね油、ちくわぶ、ごま、ごま油、上白糖	めかじき、絹ごし豆腐、みそ	れんこん、こまつな、にんじん、根深ねぎ、ほうれんそう、バナナ	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おさつクッキー	さつまいも、ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖、ごま	牛乳		
27 木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい野菜入り			
	昼食	食パン、鶏肉のBBQ焼き、コーンスロー、クリームスープ、オレンジ	食パン、上白糖、スイートコーン缶、無塩バター、薄力粉	鶏もも肉、まぐろ缶詰、ローズベコン	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、酢、コンソメ
	午後おやつ	麦茶、鮭とわかめのおにぎり	うるち米		カットわかめ	麦茶、鮭フレーク
28 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、豚肉のごま照り焼き、スパゲッティサラダ、すまし汁、バナナ	うるち米、上白糖、薄力粉、ごま、スイートコーン缶、マヨネーズ	豚肩ロース、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	こいくちしょうゆ、本みりん、サラダスパゲティ、塩、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ココアクレープ	薄力粉、上白糖、なたね油、粉糖	牛乳、卵、生クリーム	バナナ	ピュアココア、塩

3歳以上児・平均エネルギー 507.9kcal/たんぱく質 21.1g/脂質 14.2g/塩分 1.4g

3歳未満児・平均エネルギー 455.7kcal/たんぱく質 18.2g/脂質 12.2g/塩分 1.2g