

2月 献立表 幼児食

2025年 2月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
3 月	ごはん ボークビーンズ スパゲティサラダ ずまし汁	○牛乳(am) ◎恵方ロール ◎牛乳(pm)	豚もも肉、大豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、レタス、はくさい、かぶ、いちごジャム	うるち米、炒め油、上白糖、スパゲティ、食パン	エネルギー 528kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g 炭水化物 79.1g 塩分 2.2g
4 火	カレーうどん ジャーマンポテト オレンジ	○牛乳(am) ◎鮭とゆかりのおにぎり ◎牛乳(pm)	豚かた肉、油揚げ、魚肉、牛乳、ぎんざけ	たまねぎ、ぶなしめじ、ごぼう、長ねぎ、こまつな、ネーブルオレンジ	うどん、かたくり粉、炒め油、じゃがいも、うるち米	エネルギー 605kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.5g 炭水化物 99.9g 塩分 2.2g
5 水	親子丼 もやしのナムル みそ汁 グレープフルーツ	○牛乳(am) ◎黒糖ロール ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、とろっとスクランブル、なると、ロースハム、牛乳	たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、グレープフルーツ	うるち米、押麦、上白糖、いりごま、ごま油、黒糖ロール	エネルギー 622kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.0g 炭水化物 89.0g 塩分 2.8g
6 木	ごはん ぶり大根 ポテトサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	ぶり、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、たまねぎ	うるち米、上白糖、じゃがいも、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 570kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.8g 炭水化物 75.7g 塩分 2.6g
7 金	ごはん ごぼうハンバーグ はんぺんの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎フレンチトースト ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、はんぺん、牛乳	ごぼう、たまねぎ、にんじん、れんこん、カットわかめ	うるち米、パン粉、上白糖、かたくり粉、いりごま、食パン	エネルギー 529kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.3g 炭水化物 75.7g 塩分 2.5g
10 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎芋ようかん ◎牛乳(pm)	豚かたロース、牛乳	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、粉寒天	うるち米、上白糖、炒め油、緑豆はるさめ、ごま油、さつまいも	エネルギー 544kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.9g 炭水化物 88.7g 塩分 1.9g
12 水	ごはん 麻婆豆腐 炒り卵の和え物 わかめスープ	○牛乳(am) ◎ミルクくず餅 ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、液卵、牛乳、きな粉	長ねぎ、にら、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、カットわかめ、えのきたけ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま	エネルギー 557kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.3g 炭水化物 76.2g 塩分 2.8g
13 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎フライドポテト ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、ロースハム、牛乳	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん	うるち米、マーマレードジャム、マカロニ、じゃがいも、揚げ油	エネルギー 542kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.7g 炭水化物 73.1g 塩分 2.2g
14 金	ごはん さばの塩焼き こまつなのごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎豆腐ブラウニー ◎牛乳(pm)	さば、牛乳、木綿豆腐	こまつな、りょくとうもやし、にんじん	うるち米、すりごま、上白糖、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、粉糖	エネルギー 572kcal たんぱく質 21.7g 脂質 24.8g 炭水化物 71.9g 塩分 2.0g
15 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
17 月	わかめごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎たまごサンド ◎牛乳(pm)	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、卵	たまねぎ、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、サラダ油、コッペパン	エネルギー 561kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.5g 炭水化物 69.9g 塩分 3.0g
18 火	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 納豆	○牛乳(am) ◎お麩ラスク ◎牛乳(pm)	ほっけ、鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳	れんこん、にんじん、ごぼう	うるち米、板こんにやく、炒め油、上白糖、釜焼きふ、有塩バター	エネルギー 493kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.8g 炭水化物 64.7g 塩分 2.2g
19 水	ロールパン クリームシチュー じゃこサラダ デコボン	○牛乳(am) ◎焼きうどん ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、しらす、豚かた肉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、レタス、ブロッコリー、デコボン、キャベツ、青ピーマン	ロールパン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、サラダ油、うどん、炒め油、上白糖	エネルギー 589kcal たんぱく質 26.2g 脂質 27.4g 炭水化物 68.4g 塩分 2.8g
20 木	豆乳担々麺 ほうれん草ときのこのサラダ バナナ	○牛乳(am) ◎焼き鳥風おにぎり ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、豆乳、ツナ缶、牛乳、鶏ひき肉	チンゲンサイ、長ねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、ほうれんそう、ぶなしめじ、にんじん、バナナ	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油	エネルギー 468kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.1g 炭水化物 58.6g 塩分 3.4g
21 金	お楽しみ献立					
22 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
25 火	ごはん 餃子 切干大根のサラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、卵、コンデンスミルク	キャベツ、にら、切干しいんご、にんじん、きゅうり、レタス、えのきたけ、万能ねぎ	うるち米、強力粉、薄力粉、上白糖、かたくり粉、マーガリン	エネルギー 502kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.7g 炭水化物 80.3g 塩分 2.9g
26 水	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 土佐和え みそ汁	○牛乳(am) ◎お好み焼き ◎牛乳(pm)	ぎんざけ、卵、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、豚ひき肉、削り節	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、長ねぎ、あおのり	うるち米、上白糖、薄力粉、ながいも	エネルギー 563kcal たんぱく質 24.3g 脂質 23.8g 炭水化物 68.1g 塩分 2.2g
27 木	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ひじきのサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎コロツケ ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、鶏ささみ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、干しひじき、きゅうり、コーン缶	うるち米、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、炒め油、薄力粉、パン粉、揚げ油	エネルギー 565kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.8g 炭水化物 79.9g 塩分 2.6g
28 金	ごはん 鶏肉の竜田揚げ シーザーサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎ストーンクッキー ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、卵	きゅうり、れんこん、ブロッコリー、レタス	うるち米、かたくり粉、揚げ油、薄力粉、マーガリン、上白糖、コーンフレーク	エネルギー 572kcal たんぱく質 19.3g 脂質 24.7g 炭水化物 72.3g 塩分 1.9g