

2月 献立表

2025年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
3	月	おにライス/すまし汁 鶏肉の味噌バター焼き/塩昆布和え	精白米・カレー粉・中華麺・とんがりコーン・レーズン/麩・わかめ・玉ねぎ 鶏肉・バター/キャベツ・チンゲン菜・人参・塩昆布	鬼まんじゅう 緑茶	484	17
4	火	御飯/味噌汁 厚揚げと人参の卵チャンプルー/ひじきサラダ	精白米/白菜・もやし 厚揚げ・人参・卵・かつお節/ひじき・大根・大根葉・マヨネーズ	ごま塩おにぎり 麦茶	475	14.1
5	水	御飯/味噌汁 さばの梅照り焼き/さつまいもきんぴら	精白米/豆腐・大根・キャベツ さば・ねり梅/さつまいも・人参・ピーマン・ごま	米粉の人参蒸しパン ほうじ茶	520	15.5
6	木	ポークカレー ブロッコリーサラダ/バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー ブロッコリー・もやし・人参・レモン汁/バナナ	せんべい 麦茶	466	12.2
7	金	御飯/味噌汁 チキンカツ/おかか和え	精白米/なめこ・玉ねぎ・人参 鶏肉・小麦粉・パン粉/白菜・小松菜・人参・かつお節	みそポテト ほうじ茶	477	16.4
10	月	むぎ御飯/すまし汁 かれいの味噌煮/納豆和え	精白米・押し麦/ほうれん草・玉ねぎ・人参 かれい/納豆・キャベツ・人参	ヨーグルトケーキ 麦茶	422	19.1
12	水	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 鶏肉の塩竜田焼き/根菜の炒り煮	精白米・コーン・ひじき・バター/豆腐・白菜・小松菜 鶏肉/大根・人参・ごぼう・さつま揚げ・いんげん	はちみつバタートースト ほうじ茶	471	17.1
13	木	御飯/すまし汁 豚肉のブルコギ風/梅肉和え	精白米/わかめ・大根・油揚げ 豚肉・玉ねぎ・人参・にら・ごま/白菜・もやし・人参・おくら・ねり梅	青のりおにぎり 麦茶	477	14.8
14	金	御飯/コンソメスープ きのこほうれん草のキッシュ風/あっさりポテトサラダ	精白米/キャベツ・玉ねぎ・人参 卵・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・牛乳・バター・チーズ/じゃがいも・ブロッコリー・人参	豆腐の米粉ココアケーキ ほうじ茶	507	14.6
17	月	にんじん御飯/味噌汁 鶏肉のさっぱり煮/白菜のツナ和え	精白米・人参/大根・玉ねぎ・万能ねぎ 鶏肉/ツナ・白菜・小松菜・人参	抹茶スコーン 麦茶	439	17.2
18	火	御飯/味噌汁 豚肉のマーメレード炒め/もやしと卵の和え物	精白米/わかめ・キャベツ 豚肉・玉ねぎ・人参・マーメレード/もやし・チンゲン菜・人参・卵	豆腐入りおじや ほうじ茶	461	17.3
19	水	御飯/ほうれん草のスープ 鮭のマッシュポテト焼き/大根のコンソメ煮	精白米/ほうれん草・玉ねぎ 鮭・じゃがいも・豆乳/パセリ/大根・人参・しめじ	塩チーズクッキー 麦茶	454	16.4
20	木	御飯/味噌汁 鶏の唐揚げ/キャベツの浅漬け	精白米/豆腐・白菜・人参 鶏肉/キャベツ・人参・大根葉	ふかしいも ほうじ茶	457	14.9
21	金	大根と納豆の和風パスタ コンソメスープ/レモンマヨサラダ	スパゲティ・ツナ・大根・納豆・のり チンゲン菜・もやし/ブロッコリー・白菜・人参・マヨネーズ・レモン汁	焼きおにぎり 麦茶	478	16.6
25	火	赤飯/すまし汁 さばの利休焼き/がんもと大根の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま/わかめ・玉ねぎ さば・ごま/がんも・大根・人参・椎茸・いんげん	みかんケーキ 紅茶	512	16.1
26	水	キーマカレー さっぱりサラダ/オレンジ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー キャベツ・ブロッコリー・人参/オレンジ	せんべい ほうじ茶	441	13
27	木	御飯/味噌汁 鶏肉のけずりがつお焼き/のり和え	精白米/豆腐・油揚げ・じゃがいも 鶏肉・かつお節/白菜・もやし・ほうれん草・人参・のり	きなこトースト 麦茶	425	19.3
28	金	御飯/春雨スープ 豆腐のかにあんかけ/南瓜のごま和え	精白米/春雨・白菜・万能ねぎ 豆腐・かにかま・玉ねぎ・小松菜・人参・えのき/南瓜・ごま	チャーハン ほうじ茶	493	13.9

1	土	豚丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 もやし・小松菜		370	13.3
8	土	焼きうどん 味噌汁	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 大根・にら・油揚げ		331	13.8
15	土	そぼろ丼 味噌汁	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・椎茸 チンゲン菜・もやし		367	13.7
22	土	チキンカレー バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		384	11.1

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。