

2月 献立表

2025年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	1人あたり (kcal)	1人あたり (g)
3	月	スキムココア	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・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 麦茶	421	16
4	火	豆乳	御飯/味噌汁 厚揚げと人参の卵チャンプル/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	420	13.3
5	水	ヨーグルト	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	にんじん御飯 麦茶	472	14.7
6	木	スキムミルク	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	422	12.8
7	金	豆乳ココア	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 麦茶	434	14.9
10	月	スキムココア	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	きなこヨーグルト 麦茶	334	18.8
12	水	ヨーグルト	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 鶏肉の塩亀田焼き/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・さつまいも・いんげん	じゃがいもおじや 麦茶	406	15.6
13	木	スキムミルク	御飯/すまし汁 豚肉のブルコギ風/梅肉和え	精白米/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	415	14.8
14	金	豆乳ココア	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	豆腐入りおじや 麦茶	417	14.6
17	月	スキムココア	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	クチャップライス 麦茶	394	16.7
18	火	豆乳	御飯/味噌汁 豚肉のマーマレード炒め/もやしと卵の和え物	精白米/キャベツ 豚肉・玉ねぎ・人参・マーマレード/もやし・チンゲン菜・人参・卵	豆腐入りおじや 麦茶	413	15.8
19	水	ヨーグルト	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	408	15
20	木	スキムミルク	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	ふかしもち 麦茶	401	14.4
21	金	豆乳ココア	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	438	15.9
25	火	豆乳	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/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 麦茶	438	14.3
26	水	ヨーグルト	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 麦茶	412	12.9
27	木	スキムミルク	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	きなこおはぎ 麦茶	410	18.2
28	金	豆乳ココア	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 麦茶	450	13.2

1	土		豚丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 もやし・小松菜		297	10.8
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		264	11.1
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		294	11
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		306	8.8

★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。