



令和7年 2月献立表 そが中央保育園



日	曜	献立名	おやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
3	月	★恵方巻 五目豆 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 いちご	牛乳 きなこラスク	精白米/マヨドレ/調合油/上白糖/食パン/バター/グラニュー糖	牛乳/ツナ/卵/豚こま肉/大豆水煮/焼き竹輪/かつお節/木綿豆腐/きな粉	きゅうり/ごぼう/にんじん/こまつな/ブロッコリー/生しいたけ/はくさい/こねぎ/いちご/かぼちゃ
4	火	ご飯 酢豚風煮 わかめと豆腐のサラダ 卵スープ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり 以) いりこ	精白米/調合油/じゃがいも/上白糖/ごま油	牛乳/豚こま肉/木綿豆腐/卵/かつお節	にんじん/たまねぎ/青ピーマン/干しいたけ/たけのこ/乾燥わかめ/トマト/根深ねぎ/オレンジ
5	水	ご飯 未)加いの照り焼き 以)アリの照り焼き ひじきの煮つけ 味噌汁 未)パン 以)バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	精白米/上白糖/調合油/蒸しパンミックス	牛乳/まがれい/ぶり/油揚げ/米みそ/調製豆乳	干ひじき/いんげん/にんじん/こまつな/たまねぎ/パイン缶/バナナ/干しぶどう
6	木	ご飯 含め煮 ツナサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 ベーコンと野菜のピラフ	精白米/じゃがいも/上白糖/ごま油/調合油	牛乳/生揚げ/鶏もも/こま切れ肉/ツナ/米みそ/豚バラ-コン	にんじん/いんげん/キャベツ/きゅうり/コン缶/えのきたけ/乾燥わかめ/りんご/たまねぎ/パセリ
7	金	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢サラダ 味噌汁 野菜ジュース	シリアルミルクかけ	精白米/薄力粉/片栗粉/調合油/上白糖/コーンフレーク	牛乳/鶏もも肉/米みそ	しょうが/キャベツ/きゅうり/パイン缶/りよくとうもやし/にんじん/野菜ジュース
10	月	ご飯 きれいの煮付け 納豆和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 ココア揚げパン	精白米/上白糖/コッパン/グラニュー糖/調合油	牛乳/まがれい/挽きわり納豆/かつお節/米みそ	しょうが/納豆/キャベツ/にんじん/りよくとうもやし/切干しいたけ/生しいたけ/オレンジ
12	水	ご飯 肉野菜炒め じゃが芋の土佐煮 味噌汁 りんご	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/ごま油/じゃがいも/上白糖/せんべい	牛乳/豚こま肉/かつお節/油揚げ/米みそ/カップヨーグルト	たまねぎ/にんじん/青ピーマン/りよくとうもやし/キャベツ/根深ねぎ/りんご
13	木	味噌ラーメン チョコレートサラダ チーズ グレープフルーツ	牛乳 きのこご飯	中華めん/調合油/ごま油/上白糖/ごま/精白米	牛乳/豚こま肉/米みそ/スティックチーズ/油揚げ	りよくとうもやし/にら/キャベツ/にんじん/コン缶/トマト/きゅうり/みのみ/グレープフルーツ/えのきたけ/干しいたけ/ぶなしめじ
14	金	ご飯 鮭のミラノ風焼き ほうれん草ステーキ 洋風スープ 未)パン 以)バナナ	牛乳 ココアスノーボールクッキー	精白米/調合油/薄力粉/片栗粉/上白糖/粉糖	牛乳/鮭	トマト/たまねぎ/ズッキーニ/黄ピーマン/納豆/コン缶/かぼちゃ/キャベツ/パイン缶/バナナ
17	月	ご飯 鶏ちゃんこ 白和え オレンジ	牛乳 ジャンバラヤ	精白米/調合油/上白糖/ごま油/ごま	牛乳/鶏ももこま切れ肉/油揚げ/米みそ/木綿豆腐/豚ウインナーセージ	にんにく/しょうが/だいこん/にんじん/はくさい/根深ねぎ/ぶなしめじ/納豆/オレンジ/たまねぎ/青ピーマン/赤ピーマン/コン缶
18	火	豆腐フレッド ポパイオムレツ さつまいもサラダ 洋風スープ パイン	牛乳 みそ蒸しパン 以) いりこ	豆腐フレッド/調合油/さつまいも/マヨドレ/蒸しパンミックス	牛乳/卵/豚バラ-コン/調製豆乳/米みそ	にんじん/たまねぎ/納豆/コン缶/パセリ/きゅうり/えのきたけ/はくさい/パイン缶
19	水	ご飯 炒めビーフン 鶏パ-のケチャップ 焼き 味噌汁 オレンジ	牛乳 ツナピラフ	精白米/ビーフン/調合油/ごま油	牛乳/豚こま肉/鶏レバー/米みそ/ツナ	にんじん/たまねぎ/エリンギ/青ピーマン/しょうが/なす/こまつな/オレンジ/マッシュルーム/パセリ
20	木	大豆のキーマカレー ひじきのサラダ りんご	牛乳 みかんクリームパン	精白米/調合油/上白糖/ごま油/ロールパン	牛乳/豚ひき肉/大豆水煮/調製豆乳/ホイップクリーム	にんじん/たまねぎ/しょうが/にんにく/りんご/干ひじき/こまつな/きゅうり/コン缶/みかん缶
21	金	ご飯 未)たららのフライ 以)ししゃもフライ おからのサラダ 味噌汁 野菜ジュース	ヨーグルト せんべい	精白米/薄力粉/パン粉/調合油/上白糖/マヨドレ/せんべい	牛乳/まだら/ししゃも/卵/おから/米みそ/カップヨーグルト	きゅうり/コン缶/にんじん/たまねぎ/キャベツ/野菜ジュース
25	火	スパゲッティミートソース 切干大根のサラダ チーズ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 わかめご飯 以) いりこ	スパゲッティ/調合油/上白糖/薄力粉/ごま油/ごま/精白米	牛乳/豚ひき肉/スティックチーズ	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/トマト缶/切干しいたけ/きゅうり/ぶなしめじ/こまつな/グレープフルーツ/乾燥わかめ
26	水	ご飯 鶏のマーマレード焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳味噌汁 りんご	牛乳 のりじゃこトースト	精白米/調合油/ごま油/さつまいも/食パン/マヨドレ	牛乳/鶏もも肉/調製豆乳/米みそ/しらす干し	オレゾマレード/にんにく/りよくとうもやし/青ピーマン/キャベツ/にんじん/りんご/刻みのり
27	木	ご飯 めかじきの西京焼き 切干大根の煮付け トマト すまし汁 未)パン 以)バナナ	牛乳 炊き込みご飯	精白米/三温糖/調合油/上白糖	牛乳/めかじき/米みそ/油揚げ/鶏ももこま切れ肉	切干しいたけ/にんじん/いんげん/トマト/糸みつば/だいこん/パイン缶/バナナ/ごぼう/こねぎ
28	金	ご飯 麻婆豆腐 野菜のナムル 中華風スープ オレンジ	ジョア ビスケット	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/三温糖/ごま/ソフトビスケット	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ/ジョア	にんにく/しょうが/たまねぎ/根深ねぎ/生しいたけ/にら/きゅうり/にんじん/りよくとうもやし/乾燥わかめ/オレンジ

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。
※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞
未満児
以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
485kcal	20.0g	15.7g	249mg	1.6g
576kcal	23.2g	17.7g	241mg	1.9g