

2025年

2月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 土 15		かしわうどん オレンジ(75g)	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 バームクーヘン	牛乳・鶏肉・調整豆乳	ケハース・干しうどん・植 物油・三温糖・バームクー ヘン	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・レシジ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
3 ・ 月 17		麦ごはん (未満児用) 鮭とほうれんそうのオイスターソース炒め ベーコンスープ	牛乳 (未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 大豆ごはん (おやつ)	牛乳・鮭・ベーコン・油揚 げ・ゆでだいず	精白米・押麦・植物油 ・三温糖・じゃがい も	いちご・たまねぎ・ほうれん そう・もやし・にんじん・に んにく	食塩・清酒・オイスターソース・ 濃口しょうゆ・鳥がらだ し・みりん
4 ・ 火 18		麦ごはん (未満児用) 牛肉とビーマンの炒め煮 具だくさんみそ汁	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ココアホットケーキ	牛乳・牛肉・油揚げ・ 脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・ごま 油・片栗粉・小麦粉・ 三温糖・無塩バター・植 物油	バナナ・ゆでたけのこ・ビーマ ン・にんじん・はくさい・た まねぎ・もやし・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ・ビュアココア・ ベーキングパウダー
5 ・ 水 19		ミルクパン (未満児用) ローストチキン ゆでブロッコリー (25g) 野菜スープ	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク カステラ	牛乳・プロセスチーズ・鶏も も・脱脂粉乳	ミルクパン・植物油・じゃ がいも・カステラ	ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・セロリ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワ シ・鳥がらだし
6 ・ 木 20		麦ごはん (未満児用) 清汁 (生しいたけ・白玉ふ) (未満児用) 厚揚げとキャベツの回鍋肉 レモン酢和え (しらす干し)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚肉・厚揚げ・ しらす干し・脱脂粉 乳・きな粉	せんべい・精白米・押 麦・白玉ふ・植物油・ 三温糖・ごま油・マカ ロニ・黒砂糖	生しいたけ・青ねぎ・キャ ベツ・たまねぎ・にんじん・ビー マン・きゅうり・みかん缶・レ モン (汁使用)	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・赤色辛みそ・ 清酒・食塩 (塩もみ 用)・食酢
7 ・ 金 21		麦ごはん (未満児用) 魚の照り焼き にんじんの甘煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 (未満児) もも (缶)30g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・魚・木綿豆腐・ 調整豆乳	精白米・押麦・三温 糖・植物油・さつまい も・揚げ油・黒ごま	もも缶・しょうが・にんじ ん・こまつな・えのきたけ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
8 ・ 土 22		スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・粉チーズ・ドリンコー ゲルト	スパゲティ・植物油・クラッ カー	みかん缶・たまねぎ・にんじ ん・ビーマン・ホルモン缶・マッシュ ルーム缶・トマトビュレ・バナナ	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・ ウスターソース
10 月		麦ごはん (未満児用) カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳 (未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・鶏ひき肉・ 脱脂粉乳・まぐろ油漬 缶・豆乳	精白米・押麦・じゃがい も・マカロニ・カレー粉・ 植物油・三温糖・グラ ニュー糖・米粉	いちご・たまねぎ・にんじ ん・りんごジュース・冷凍グリ ンピース・トマトビュレ・キャベツ・ きゅうり・干しぶどう	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩 (塩 もみ用)・食酢・食塩・ ベーキングパウダー・バニラエッセ ンス
25 火		麦ごはん (未満児用) みそ汁 (未満児用) 鶏肉とだいこんの煮物 はるさめサラダ	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ジャージャー麺 (おやつ)	牛乳・プロセスチーズ・塩わ かめ・鶏もも・まぐろ 油漬缶・脱脂粉乳・豚 ひき肉	精白米・押麦・植物油 ・三温糖・緑豆はる さめ・マヨネーズ・中華め ん・ごま油・片栗粉	たまねぎ・だいこん・にんじ ん・さやいんげん・キャベツ・ きゅうり・ビーマン・しょう が・乾しいたけ	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・濃口しょうゆ・清 酒・食塩 (塩もみ用)・ ガーリックパウダー・赤色辛み そ
12 ・ 水 26		麦ごはん (未満児用) 魚の元気揚げ レタス(10g) 納豆汁	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・魚・納豆・油揚 げ・脱脂粉乳・ブレンヨー ゲルト	ケハース・精白米・押麦・ 黒ごま・小麦粉・揚げ 油・じゃがいも・三温 糖	しょうが・しそ葉・レタス・た まねぎ・にんじん・青ねぎ・ みかん缶・黄桃缶	食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ
13 ・ 木 27		ぶどうパン (未満児用) チリコンカン かぼちゃスープ	牛乳 (未満児) バナナ75g(缶)30g(未満児) スキムミルク いちご牛乳寒天	牛乳・牛ひき肉・ゆで だいず・ベーコン・脱脂粉 乳・粉寒天	ぶどうパン・バナナ・ドミ グラスソース・植物油・バ ター・小麦粉・三温糖	バナナ・みかん缶・たまねぎ・に んじん・にんにく・かぼ ちゃ・パセリ・いちご	トマトケチャップ・食塩・パプリ カ・鳥がらだし
14 ・ 金 28		麦ごはん (未満児用) 魚のパン粉焼き 小松菜のソテー けんちん汁	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) ミルクココア チーズケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・ 粉チーズ・鶏肉・木綿豆 腐・脱脂粉乳・クリームチ ーズ	精白米・押麦・パン粉・ マカロニ・植物油・じゃ がいも・三温糖・無塩 バター・ホットケーキミックス	みかん缶・パセリ・こまつな・ ホルモン缶・にんじん・ごぼ う・えのきたけ・青ねぎ・レ モン果汁	食塩・白ワシ・煮干しだ し・濃口しょうゆ・みり ん・ビュアココア

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	474	18.6	14.3	292	2.2	243	0.28	0.47	24	4.2	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15～23	10～15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	－	1.9未満

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	土	かしわうどん オレンジ(75g)	豆乳 バームクーヘン	鶏肉・調整豆乳	干しうどん・植物油・三温糖・バームクーヘン	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・レシグ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
3	月	鮭とほうれんそうのオイスターソース炒め ベーコンスープ	牛乳 大豆ごはん(おやつ)	鮭・ベーコン・牛乳・油揚げ・ゆでだいず	植物油・三温糖・じゃがいも・精白米・押麦	たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく	食塩・清酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・鳥がらだし・みりん
4	火	牛肉とピーマンの炒め煮 具だくさんみそ汁	スキムミルク ココアホットケーキ	牛肉・油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・無塩バター・植物油	ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・はくさい・たまねぎ・もやし・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュアココア・ベーキングパウダー
5	水	ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) 野菜スープ	スキムミルク カステラ	鶏もも・脱脂粉乳	植物油・じゃがいも・カステラ	ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
6	木	厚揚げとキャベツの回鍋肉 レモン酢和え(しらす干し)	スキムミルク マカロニのきな粉和え	豚肉・厚揚げ・しらす干し・脱脂粉乳・きな粉	植物油・三温糖・ごま油・マカロニ・黒砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢
7	金	魚の照り焼き にんじんの甘煮 小松菜と豆腐の清汁	豆乳 大学いも	魚・木綿豆腐・調整豆乳	三温糖・植物油・さつまいも・揚げ油・黒ごま	しょうが・にんじん・こまつな・えのきたけ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし
8	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリングョーグルト・牛乳	スパゲティ・植物油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・バナナ	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
10	月	カレーシチュー フレンチサラダ	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛肉・鶏レバー・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・豆乳	じゃがいも・マーガリン・カレー粉・植物油・三温糖・グラニュー糖・米粉	たまねぎ・にんじん・りんごジュース・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・干しぶどう	鳥がらだし・ガーリックパウダー・ウスターソース・食塩(塩もみ用)・食酢・食塩・ベーキングパウダー・バニラエッセンス
25	火	鶏肉とだいこんの煮物 はるさめサラダ	スキムミルク ジャージャー麺(おやつ)	鶏もも・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・豚ひき肉	植物油・三温糖・緑豆はるさめ・マヨネーズ・中華めん・ごま油・片栗粉	だいこん・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ピーマン・しょうが・乾しいたけ	煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・ガーリックパウダー・赤色辛みそ
12	水	魚の元気揚げ レタス(10g) 納豆汁	スキムミルク フルーツヨーグルト	魚・納豆・油揚げ・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	黒ごま・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・三温糖	しょうが・しそ葉・レタス・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・みかん缶・黄桃缶	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13	木	チリコンカーン かぼちゃスープ	スキムミルク いちご牛乳寒天	牛ひき肉・ゆでだいず・ベーコン・牛乳・脱脂粉乳・粉寒天	バシル・ドミグラスソース・植物油・バター・小麦粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・かぼちゃ・パセリ・いちご	トマトケチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし
14	金	魚のパン粉焼き 小松菜のソテー けんちん汁	ミルクココア チーズケーキ	白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・クリームチーズ・牛乳	パン粉・マーガリン・植物油・じゃがいも・三温糖・無塩バター・ホットケミックス	パセリ・こまつな・ホールコン缶・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・レモン果汁	食塩・白ワイン・煮干しだし・濃口しょうゆ・みりん・ビュアココア

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	407	19.2	13.8	292	2.4	262	0.29	0.49	24	4.4	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15～26	12～18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満