

## 令和7年2月 幼児 献立表

日付	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 炭水化物 カルシウム
1(土)	親子うどん、じゃが芋の煮物、牛乳	ステイックパン	鶏もも油あげ、削り節、鶏卵、はんぺん、牛乳	うどん、じゃがいも、三温糖、ステイックパン	にんじん、しいたけ、ねぎ、まねぎ、さやえんどう	430kcal 19.9g 53.4g 194mg
3(月)	★七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 なめこのみそ汁、お茶	レモンケーキ 牛乳	生揚げ、豚もも、豆腐、削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたり粉、里芋	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、なめこ、もやしぬき	469kcal 19.3g 67.3g 245mg
4(火)	超熟ロール、鶏肉のアップルソースかけ 粉ふき芋、トマト 白菜スープ、牛乳	ブレンケーキ 牛乳	鶏もも、あおり、ベーコン、牛乳、きな粉、鶏卵、練乳	かたり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、バター、はるさめ、薄力粉、マーガリン	りんご、たまねぎ、にんじん、マト、はくさ、にんじん、めじねぎ	602kcal 22.3g 62.2g 362mg
5(水)	キーマカレー マセドアンサラダ 牛乳	ココナッツサブレ 牛乳	豚もも、チーズ、牛乳	精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ビーマン、黄ピーマン、にんじん、しょが、かぶちや、きゅうり	697kcal 25.7g 89.9g 367mg
6(木)	ナポリタンスパゲティ 茹で野菜のサラダ 牛乳	薄皮クリームパン 牛乳	ソーセージ、豚もも、チーズ、ハム、牛乳	スパゲティサラダ油、オリーブ油、ごまだれッシング	たまねぎ、にんじん、ビーマン、エリゴギキャベツ、とうもろこし、きゅうり、スナップえんどう	528kcal 21.2g 63.0g 370mg
7(金)	食パン、魚の唐揚げ中華ソース せん野菜サラダ ワンタンスープ、牛乳	バームクーヘン 牛乳	ホキ、ツナ缶、鶏卵、豆腐、わかめ、ハム、牛乳	食パン、かたり粉、三温糖、揚げ油、マヨネーズ	大根、きゅうり、水菜、梅、ひしお、チンケンサイ	635kcal 28.0g 70.6g 380mg
8(土)	中華丼、春雨サラダ、牛乳	かつばえびせん	豚もも、生揚げ、ハム、牛乳	精白米、はるさめ、マヨネーズ	たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさ、いんげん、チングン、サトイモ、ろこしきゅうり	534kcal 19.0g 73.2g 272mg
10(月)	マーポー丼 パンサンスー お茶	肉まん あんまん 牛乳	豆腐、豚もも、赤みそ、ハム、牛乳	精白米、ごま油、三温糖、かたり粉、はるさめ、肉まん、あんまん	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、にら、ビーマン、にんじん、しょが、きゅうり、とうもろこし	570kcal 21.3g 90.0g 251mg
12(水)	超熟ロール、魚の揚げ煮 ボーバイサラダ 野菜スープ、牛乳	バターステイックパン 牛乳	赤魚、ハム、鶏もも皮なし、牛乳	かたり粉、三温糖、揚げ油、スパゲティ、マヨネーズ、バターステイックパン	しょうが、ほうれんそう、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、まいがけ、しめじ、大根、パセリ	610kcal 26.1g 67.8g 341mg
13(木)	豚肉の柳川風丼 キャベツのごまネーズ和え お茶	あべかわ 牛乳	豚もも、鶏卵、生揚げ、高野豆腐、刻みのり、削り節、竹輪、豆腐、きな粉、牛乳	精白米、三温糖、すりいいごぼう、みつば、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、みつば、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	532kcal 23.4g 69.7g 263mg
14(金)	食パン、コロッケ スパゲティサラダ カレースープ、牛乳	するめ 一口チーズ 牛乳	ツナ缶、竹輪、鶏もも皮なし、牛乳、するめ、一口チーズ	食パン、揚げ油、スパゲティ、マヨネーズ	キャベツ、水菜、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	654kcal 27.5g 73.4g 350mg
15(土)	あんかけ焼きそば、スイートポテトサラダ、牛乳	さつま芋ステイックパン	豚もも、ハム、牛乳	焼きそば麵、かたり粉、さつまいも、マヨネーズ、さつま芋ステイックパン	キャベツ、もしや、にんじん、ビーマン、たけのこ、きゅうり	508kcal 13.6g 53.2g 175mg
17(月)	★七分付き玄米、かつおふりかけ 肉じゃが 豆腐のみそ汁、お茶	ロールケーキ 牛乳	豚もも、かため、赤みそ、牛乳	七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、えのきたけ、なす	506kcal 18.7g 78.6g 212mg
18(火)	ホットドック コールスローサラダ コーンスープ、牛乳	ハーベスト 牛乳	ソーセージ、ハム、豆乳、牛乳、生クリーム	じゃがいも	キャベツ、きゅうり、レーズン、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	560kcal 19.5g 56.0g 346mg
19(水)	ハヤシライス プロッコリーとちくわのサラダ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	豚もも、竹輪、牛乳、鶏卵、きな粉	精白米、おむぎ・押麦、じやがいも、ごま油・バジン、薄力粉、カロリーメール・フレッシュ	にんじん、たまねぎ、マンシユーム、ブロッコリー、ヤングコーン、とうもろこし、ママード	696kcal 22.5g 100.9g 404mg
20(木)	人参ごはん、さばの塩焼き 小松菜の和え物 玉ねぎのみそ汁、お茶	小豆バターステイックパン 牛乳	鶏もも、かまぼこ、油あげ、削り節、さば、生揚げ、わかめ、あおさ、合わせみそ、牛乳	精白米、こんにゃく、三温糖、小豆バターステイックパン	にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつなめじ、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう、大根	557kcal 26.2g 70.8g 297mg
21(金)	五目ラーメン さつま芋とひじきの煮物 みかん、お茶	自然の恵みドーナツ 牛乳	豚ももなると、竹輪、削り節、牛乳	中華めん、ごま油、さつまいも、三温糖	とうもろこし、やし、テンゲンザイ、にんじん、しらたき、ねぎ、さやえんどう、みかん	522kcal 18.8g 72.7g 217mg
22(土)	ミートスパゲティ、ポテトサラダ、牛乳	バターステイックパン	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン、じゃがいも、マヨネーズ、バターステイックパン	たまねぎ、にんじん、パセリ、とうもろこし、きゅうり	518kcal 16.9g 72.8g 182mg
25(火)	★七分付き玄米 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 里芋のみそ汁、お茶	カステラ 牛乳	鶏もも、油あげ、わかめ、削り節、白みそ、牛乳	七分つき米、さつまいも、三温糖、すりいいごま、里芋、カステラ	たまねぎ、なし、しめじ、えのきたけ、ねぎ	573kcal 22.8g 91.4g 209mg
26(水)	キッズピビンバ やみつききゅうり お茶	さつま芋とりんごのケーキ 牛乳	豚ひき肉、鶏卵、練乳、牛乳	精白米、ごま油、サラダ油、すりいいごま、薄力粉、さつまいも、マーガリン、三温糖	ねぎ、しょが、にんじん、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、りんご	631kcal 20.5g 73.1g 214mg
27(木)	わかめごはん、おでん 鶏肉とプロッコリーの和風マヨネーズ お茶	野菜ステイックパン 牛乳	わかめごはんの素、生揚げ、はんぺん、竹輪、削り節、昆布、鶏むね、牛乳	精白米、マヨネーズ、三温糖、野菜ステイックパン	大根、プロッコリー	590kcal 26.3g 70.3g 331mg
28(金)	食パン クリームシチュー キャベツとちくわのサラダ、牛乳	きな粉ウエハース 牛乳	鶏もも、牛乳、生クリーム、豆乳、竹輪	食パン、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、じマッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、水菜、スナップえんどう	674kcal 24.4g 76.1g 376mg

月平均栄養価 エネルギー 572kcal たんぱく質 22.0g 炭水化物 72.6g カルシウム 289mg

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂白していない三温糖、塩は天然塩を使用しています。

★マークの付いている日は、栄養価の高い七分付き玄米の日です。

18日(火)は、年長さんリクエストメニュー「ホットドッグ」です。お楽しみに♪