



# 2月 献立表



令和7年

みらいのこども保育園

日曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 コーンサラダ グレープフルーツ 麦茶	小松菜パンケーキ 麦茶		味噌 豚肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 薄力粉 クラッカー	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ 小松菜	水 万能つゆ みりん 殺物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
3 月	せんべい 麦茶	【立春 節分】わかめご飯 味噌汁 いわしの煮つけ キャベツと油揚げの煮浸し オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	味噌 いわしの煮付 油揚げ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 せんべい	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
4 火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー 人参ドレッシングサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	麩のラスク 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 グレープフルーツゼリーの素 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	キャベツ 玉ねぎ プロccoli 人参 白菜 きゅうり コーン 大根	水 チキンスープの素 塩 カレールー 人参ドレッシング 麦茶
5 水	蒸し人参 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ 切干大根のサラダ りんご 麦茶	ヨーグルト 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	白菜 人参 たらもやし えのき 豆 わかめ 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 殺物 酢 麦茶
6 木	クラッカー 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ ジョア 麦茶	【初午いなり】いなりご 飯 麦茶	ビスケット 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 ジョア いなりの皮	米 片栗粉 油 砂糖 クラッカー	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 昆布 しょうが キャ ベツ 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 塩 麦茶
7 金	蒸しさつま 芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 小松菜のオーロラソース和え パナナ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	蒸しパン 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 大根 人参 グリンピース 小松 菜 もやし パナナ	水 万能つゆ みりん トマトケチャップ 麦茶
8 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜としらすの和え物 りんご 麦茶	マカロニきな粉 麦茶		厚揚げ 味噌 鶏肉 しらす きな粉	米 小切麩 油 砂糖 マカロニ せんべい	干しいたけ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
10 月	蒸し人参 麦茶	黒米入りご飯 味噌汁 まぐろのフライ キャベツの和風サラダ チーズ 麦茶	【こもり森】やさしい ぞうすい 麦茶	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	油揚げ 味噌 まぐろフライ チーズ	米 黒米 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 コーン 大根 ほうれん草	水 トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 料理酒 万能つゆ 塩
12 水	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の塩こじ焼き 納豆和え りんご 麦茶	ゼリー(グレープ フルーツ味) ビスケット 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 さつま芋 塩こじ グレープフルーツゼリーの素 マンナビ スケツト せんべい	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 小松菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 麦茶
13 木	大根煮 麦茶	スパゲティナポリタン シチウスープ プロッコリーのサラダ グレープフルーツ 麦茶	五平餅 麦茶	ヨーグルト 麦茶	ウインナー スキムミルク 牛乳 味噌	米 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ ビーマン 人参 ほうれ ん草 プロッコリー キャベツ グレープフルーツ 大根	水 トマトケチャップ 料理 酒 チキンスープの素 塩 水 ホワイトソース 殺物
14 金	蒸しかぼ ちや 麦茶	ご飯 コンソメスープ レバー入りキーマカレー もやしとコーンのサラダ ぶどうゼリー 麦茶	卵を使わないハート のココアクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 豚レバー 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 コーン カレールー アガー 南瓜	水 チキンスープの素 塩 カレールー 麦茶 コ コア
17 月	チーズ 麦茶	チャーハン ビーフンスープ 中華ドレッシングサラダ りんご 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	豚肉 干しえび きな粉 牛乳 チーズ	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 殺物酢 塩 ベーキングパウダー
18 火	蒸しじゃが 芋 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	卵を使わないお豆腐 ドーナツ 牛乳	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	油揚げ さば 味噌 絹ごし豆腐 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター 油 じゃが芋	大根 人参 干しいたけ わか め チンゲン菜 昆布 しょうが きゅうり なめ茸 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19 水	ビスケット 麦茶	青のりご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 マンナビスケツト	青のり 干しいたけ 白菜 えのき豆 万能ねぎ 昆布 ひじ き 人参 小松菜 もやし りんごソ ース	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
20 木	クラッカー 麦茶	丸パン コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト いよかん 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ビスケット 麦茶	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 牛乳 クリーム ジョア	丸パン じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 クラッカー	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ いよかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カ レー粉 麦茶
21 金	蒸し人参 麦茶	麦ご飯 味噌汁 ちくわと厚揚げのうま煮 ほうれん草の和風マヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 焼き竹輪 厚揚げ 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 しめじ 長ね ぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピー ス ほうれん草 もやし	水 塩 チキンスープ の素 こいくちしょうゆ 料理 酒 麦茶
22 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 白菜サラダ オレンジ 麦茶	いちごジャムサンド クラッカー 麦茶		高野豆腐 味噌 豚肉	米 じゃが芋 油 ごま 砂糖 いちごジャム クラッカー せんべい	干しいたけ 人参 昆布 玉ね ぎ しょうが 白菜 わかめ コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 殺物酢 塩 麦茶
25 火	ウエハース 麦茶	肉野菜うどん さつま芋の和え物 パナナ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	蒸しパン 麦茶	鶏肉 油揚げ ツナ 煮干し	うどん 砂糖 さつま芋 米 ウエハース	白菜 人参 昆布 ほうれん草 グリンピース パナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
26 水	蒸しかぼ ちや 麦茶	わかめご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	ビスケット 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ノンフレーク 無塩バター マシュマロ	わかめご飯の素 昆布 干しい たけ キャベツ しめじ 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 グレープフルーツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
27 木	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 かれの磯辺焼き 大根のトマトドレッシング和え りんご 麦茶	ボンデケージョ 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 味噌 かれい チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 砂糖 せんべい	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆 布 焼きのり 大根 小松菜 人参 りんご	水 万能つゆ みりん 料理酒 トマトドレシ ング 麦茶 塩
28 金	蒸しさつま 芋 麦茶	親子丼 味噌汁 キャベツのおかか和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 味噌 かつお節 牛乳	米 砂糖 マナビスケツト さつま芋	玉ねぎ 人参 焼きのり 干しいたけ なめこ ほうれん 草 昆布 キャベツ オレンジ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
幼児	目標量	572	20	16	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4	
幼児	平均量	583	20.7	16.5	93.1	260	2.9	257	0.3	0.35	40	1.5	5.9
乳児	目標量	485	17	13.5	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6	
乳児	平均量	493	16.9	13.3	79.9	219	2.5	237	0.24	0.28	34	1.3	5.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。