



# 2月 給食献立表



令和7年

3歳以上児

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	鮭丼ぶり 大根のそぼろあん 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	甘塩鮭・鶏ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・白いうりゴマ・油・上白糖 かたくり粉	切のり・こまつな・大根・にんじん たまねぎ・さやいんげん・カットわかめ 清見オレンジ・焼きのり
3	月	【節分】五分つきご飯 鶏肉の磯焼(大豆煮) 千草あえ いわしのつみれ汁 りんご お茶	巻き寿司 しらす入お浸し みかん 牛乳	鶏もも・だいす水蒸・油揚げ だしパック・いわしずり身 淡色辛みそ・ツナ缶・挽きわり納豆 しらす干し・かつお節・普通牛乳	五分つき米・上白糖・かたくり粉 油・白すりごま・花魁・米	しょうが・あおのり・刻み昆布・にんじん こまつな・根菜ねぎ・大根・ごぼう 万能ねぎ・りんご・きゅうり・焼きのり 温州みかん
4	火	五分つきご飯 鯖のカレー揚 和風ポテトサラダ きのこのスープ パナナ お茶	蒸しパン おおかか和え りんご 牛乳	まさば・ア・コシイタ・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・卵 かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・上白糖・薄力粉	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ぶなしめじ・根菜ねぎ こまつな・バナナ・はくさい・りんご
5	水	すきやき風豚丼 切干大根のサラダ みそ汁 みかん お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・ツナ缶 木綿豆腐・淡色辛みそ・金時豆・乾 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・切干しいんご・きゅうり キャベツ・カットわかめ・根菜ねぎ こまつな・温州みかん・焼きのり バナナ
6	木	五分つきご飯 生鮭のフライ 大豆とひじき煮 コーン入りスープ パナナ お茶	シュガートースト チキンサラダ みかん 牛乳	生鮭・たいす・油揚げ・だしパック ささ身・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・食パン・バター グラニュー糖・はちみつ	ほしひじき・にんじん・さやいんげん ネーロー缶詰・りょくどうもやし・たまねぎ こまつな・バナナ・きゅうり・キャベツ 温州みかん
7	金	五分つきご飯 鶏のりんごソース じゃが芋の金平 みそ汁 みかん お茶	梅じゃこおにぎり ごま和え パナナ 牛乳	鶏もも・豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・だしパック・しらす干し 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・米・白すりごま	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン 大根・りょくどうもやし・根菜ねぎ こまつな・温州みかん・梅干し・焼きのり バナナ
8	土	五分つきご飯 白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	白身魚・だしパック・ツナ缶 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・普通はるさめ・ごま油 そうめん・ひやむぎ	しょうが・乾しいたけ・にんじん たまねぎ・こまつな・きゅうり りょくどうもやし・カットわかめ 清見オレンジ・大根・万能ねぎ だし昆布
10	月	五分つきご飯 焼肉 アロカリーのわか和え 豆苗のスープ りんご お茶	あんぱん 即席漬け バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・かつお節 絹ごし豆腐・こしあん・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いうりゴマ・強力粉・薄力粉・米油	にんじん・キャベツ・ピーマン ブロッコリー・りょくどうもやし・豆苗 りんご・こまつな・バナナ
12	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ 大根サラダ 白菜スープ みかん お茶	じゃが芋うどん バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ア・コシイタ だしパック・普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いうりゴマ 油・白すりごま・干しうどん	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり はくさい・こまつな・温州みかん・バナナ
13	木	五分つきご飯 さばの南部焼 肉じゃが みそけんちん汁 パナナ お茶	梅わかめおにぎり レバーの甘辛煮 みかん 牛乳	まさば・豚もも・だしパック 鶏もも一口大・木綿豆腐 淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・白いうりゴマ じゃがいも・上白糖・米	しょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん・大根・ごぼう・根菜ねぎ こまつな・バナナ・梅干し・乾燥わかめ 温州みかん
14	金	【ひまわり組お楽しみ会】 鮭そぼろ丼 マカロニサラダ わかめスープ みかん お茶	ココアクッキー ツナサラダ パナナ 牛乳	豚ひき肉・甘塩鮭・ア・コシイタ 絹ごし豆腐・木綿豆腐・だしパック 卵・ツナ缶・普通牛乳	米・上白糖・マカロニ・油・薄力粉 米油・はちみつ	だし昆布・にんじん・切のり・きゅうり キャベツ・カットわかめ・たまねぎ こまつな・温州みかん・大根・バナナ
15	土	和風うま煮丼 酢の物 味噌汁 果物 お茶	炊き込みおにぎり 果物 牛乳	豚もも・しらす干し・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・乾燥わかめ きゅうり・りょくどうもやし・カットわかめ こまつな・清見オレンジ・ごぼう さやいんげん・焼きのり
17	月	五分つきご飯 鶏のバ・バ・焼 千草あえ 野菜スープ みかん お茶	ライスお焼き 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック ア・コシイタ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 白すりごま・米	しょうが・にんじん・こまつな・たまねぎ キャベツ・ぶなしめじ・りょくどうもやし 温州みかん・かぼちゃ・バナナ
18	火	五分つきご飯 白身魚のフリカかけ 豆腐ハンバーグ みそ汁 バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり ごま和え みかん 牛乳	白身魚・だしパック・木綿豆腐 豚小間肉・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・さつまいも・米 白すりごま	しょうが・たまねぎ・りょくどうもやし にんじん・にら・カットわかめ・こまつな バナナ・ごぼう・さやいんげん・焼きのり 温州みかん
19	水	ミートライス ツナサラダ きのこのスープ みかん お茶	カレーおにぎり キハツ昆布和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油 白いうりゴマ	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 切干しいんご・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ぶなしめじ・根菜ねぎ こまつな・温州みかん・りょくどうもやし 塩昆布・バナナ
20	木	五分つきご飯 さばの蒲焼 切干大根の炒め煮 みそ汁 パナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・薄力粉・米油	しょうが・切干しいんご・にんじん さやいんげん・たまねぎ・こまつな バナナ・いちご
21	金	【すみれ組お別れ遠足】 五分つきご飯 コーンコロッケ 五目さんぴら 豆腐スープ りんご お茶	きなこスティック ツナサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・だしパック きな粉・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・じゃがいも・油 薄力粉・パン粉・ごま油・上白糖 米油・粉糖・はちみつ	たまねぎ・ネーロー缶詰・ごぼう にんじん・乾しいたけ・さやいんげん 根菜ねぎ・こまつな・りんご・きゅうり 切干しいんご・バナナ
22	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・普通牛乳	米・上白糖・油	だし昆布・にんじん・切のり・こまつな キャベツ・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ
25	火	五分つきご飯 鶏のカレー焼 大根しらすサラダ 豆乳スープ みかん お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	鶏もも・しらす干し・ア・コシイタ 豆乳・金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・ごま油 上白糖・じゃがいも・だし汁・米	しょうが・大根・にんじん・きゅうり たまねぎ・こまつな・温州みかん 焼きのり・バナナ
26	水	五分つきご飯 麻婆豆腐 さつま芋と昆布煮 春雨スープ パナナ お茶	和風カレーうどん りんご 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・豚ばら・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・さつまいも 普通はるさめ・干しうどん	しょうが・根菜ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・刻み昆布・はくさい こまつな・バナナ・たまねぎ・だし昆布 りんご
27	木	五分つきご飯 ひじきハンバーグ オーロラサラダ みそ汁 りんご お茶	鮭おこわおにぎり ごま和え パナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・絹ごし豆腐・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・甘塩鮭 普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・油・米・もち米 白すりごま	たまねぎ・ほしひじき・ブロッコリー にんじん・ネーロー缶詰・はくさい こまつな・りんご・焼きのり・キャベツ バナナ
28	金	五分つきご飯 白身魚フライ 五目煮豆 豆苗のスープ パナナ お茶	ピザトースト 大根サラダ りんご 牛乳	白身魚・たいす・木綿豆腐 だしパック・ア・コシイタ ピザチーズ・しらす干し・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・食パン・白すりごま	にんじん・ごぼう・だし昆布 さやいんげん・りょくどうもやし・豆苗 バナナ・たまねぎ・トマト缶詰・ピーマン 大根・きゅうり・りんご

### ☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
550 kcal	23.3 g	15.1 g	217 mg	2.7 mg	406 μg	0.39 mg	0.41 mg	38 mg

★食材の納入により献立変更がございます