

2025年2月 給食予定献立表(3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	⊕	ナポリタン コンソメスープ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト のりものビスケット 牛乳	ソーセージ パルメザン チーズ ヨーグルト 牛 乳	スパゲッティ(乾) 油 のりものビスケット	玉葱 ピーマン はくさい バナナ	エネルギー: 402kcal タンパク: 13.2g 脂質: 15.5g
3	月	ご飯 ポークビーンズ わかめスープ 果物(バナナ)	手作りポーロ 牛乳	大豆水煮 豚ひき肉 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉	玉葱 人参 いんげん トマト缶 レーズン わかめ もやし バナナ	エネルギー: 534kcal タンパク: 15.3g 脂質: 16.1g
4	火	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(みかん)	カルシウムヨーグルト アンパンマンソフト 牛乳	豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 せんべい	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 キャベツ みかん	エネルギー: 442kcal タンパク: 18g 脂質: 8.9g
5	水	ご飯 煮魚 みそ汁 ごま和え 果物(バナナ)	人参ケーキ 牛乳	さば 豆腐 みそ 豆乳 牛乳	米 砂糖 白ごま 小麦粉 油	玉葱 なめこ ほうれん草 キャベツ 人参 バナナ レモン	エネルギー: 617kcal タンパク: 19.3g 脂質: 22.7g
6	木	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 おかか和えミカン添え	ババロア(ストロベリー) きな粉ウエハース 牛乳	鶏もも肉 豆腐 みそ 削り節 牛乳	米 砂糖 油 ウエハース	しめじ わかめ ほうれ ん草 人参 はくさい みかん	エネルギー: 444kcal タンパク: 21.7g 脂質: 12.3g
7	金	焼きうどん さつまいものみそ汁 果物(バナナ)	わかめオニギリ 牛乳	豚もも 削り節 みそ 牛乳	うどん 油 ごま油 さつまいも 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ 青のり いんげん バナナ わかめ	エネルギー: 407kcal タンパク: 14.8g 脂質: 9.1g
8	⊕	カレーピラフ コンソメスープ 果物(みかん)	フルーツゼリー きな粉ウエハース 牛乳	ソーセージ 牛乳	米 油 ゼリー ウエハース	玉葱 人参 ピーマン はくさい わかめ みかん	エネルギー: 401kcal タンパク: 10.4g 脂質: 11.4g
10	月	ご飯 白身魚マヨネーズ焼 なめこ汁 三色和え 果物(バナナ)	五平餅 牛乳	たら 豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 もち米 白ごま	なめこ ちんゲン菜 キャベツ きゅうり 人参 バナナ	エネルギー: 489kcal タンパク: 20.4g 脂質: 6.9g
12	水	ご飯 ポークカレー 豆腐スープ ツナサラダミカン添え	いちご蒸しパン 牛乳	豚もも 豆乳 豆腐 まぐろ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキ粉 いちごジャム 豆乳	玉葱 人参 小松菜 ブロッコリー みかん	エネルギー: 428kcal タンパク: 18.1g 脂質: 10.3g
13	木	サンマー麺 大根サラダ 果物(バナナ)	わかめオニギリ 牛乳	豚肩肉 牛乳	干し中華めん 油 片 栗粉 白ごま 砂糖 米 ごま	しめじ 人参 はくさい もやし だいこん きゅうり バナナ わかめ	エネルギー: 377kcal タンパク: 11.4g 脂質: 10g
14	金	ご飯 ハンバーグ コーンスープ フレンチサラダ(付)いちご	フルーツゼリー 星たべよ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 ゼリー せんべい	玉葱 人参 クリームコーン 缶 キャベツ いちご	エネルギー: 511kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.8g
15	⊕	ナポリタン コンソメスープ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト のりものビスケット 牛乳	ソーセージ パルメザン チーズ ヨーグルト 牛 乳	スパゲッティ(乾) 油 のりものビスケット	玉葱 ピーマン はくさい バナナ	エネルギー: 402kcal タンパク: 13.2g 脂質: 15.5g
17	月	ご飯 ポークビーンズ わかめスープ 果物(バナナ)	手作りポーロ 牛乳	大豆水煮 豚ひき肉 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉	玉葱 人参 いんげん トマト缶 レーズン わかめ もやし バナナ	エネルギー: 534kcal タンパク: 15.3g 脂質: 16.1g
18	火	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(みかん)	カルシウムヨーグルト アンパンマンソフト 牛乳	豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 せんべい	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 キャベツ みかん	エネルギー: 442kcal タンパク: 18g 脂質: 8.9g
19	水	ご飯 煮魚 みそ汁 ごま和え 果物(バナナ)	人参ケーキ 牛乳	さば 豆腐 みそ 豆乳 牛乳	米 砂糖 白ごま 小麦粉 油	玉葱 なめこ ほうれん 草 キャベツ 人参 バ ナナ レモン	エネルギー: 617kcal タンパク: 19.3g 脂質: 22.7g
20	木	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 おかか和えミカン添え	ババロア(ストロベリー) きな粉ウエハース 牛乳	鶏もも肉 豆腐 みそ 削り節 牛乳	米 砂糖 油 ウエハース	しめじ わかめ ほうれ ん草 人参 はくさい みかん	エネルギー: 444kcal タンパク: 21.7g 脂質: 12.3g
21	金	焼きうどん さつまいものみそ汁 果物(バナナ)	わかめオニギリ 牛乳	豚もも 削り節 みそ 牛乳	うどん 油 ごま油 さつまいも 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ 青のり いんげん冷凍 バナナ わかめ	エネルギー: 407kcal タンパク: 14.8g 脂質: 9.1g
22	⊕	カレーピラフ コンソメスープ 果物(みかん)	フルーツゼリー きな粉ウエハース 牛乳	ソーセージ 牛乳	米 油 ゼリー ウエハース	玉葱 人参 ピーマン はくさい わかめ みかん	エネルギー: 401kcal タンパク: 10.4g 脂質: 11.4g
25	火	ご飯 白身魚マヨネーズ焼 なめこ汁 三色和え 果物(バナナ)	五平餅 牛乳	たら 豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 もち米 白ごま	なめこ ちんゲン菜 キャ ベツ きゅうり 人参 バ ナナ	エネルギー: 489kcal タンパク: 20.4g 脂質: 6.9g
26	水	ご飯 ポークカレー 豆腐スープ ツナサラダミカン添え	いちご蒸しパン 牛乳	豚もも 豆乳 豆腐 まぐろ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキ粉 いちごジャム 豆乳	玉葱 人参 小松菜 ブ ロッコリー みかん	エネルギー: 428kcal タンパク: 18.1g 脂質: 10.3g
27	木	サンマー麺 大根サラダ 果物(バナナ)	わかめオニギリ 牛乳	豚肩肉 牛乳	干し中華めん 油 片栗粉 白ごま 砂糖 米 ごま	しめじ 人参 はくさい もやし だいこん きゅう り バナナ わかめ	エネルギー: 377kcal タンパク: 11.4g 脂質: 10g
28	金	ご飯 ハンバーグ コーンスープ フレンチサラダ(付)いちご	フルーツゼリー 星たべよ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 ゼリー せんべい	玉葱 人参 クリームコーン 缶 キャベツ いちご	エネルギー: 511kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.8g

献立は変更になることがあります。
午前のおやつは、お菓子和麦茶を提供します。



1月栄養給与量
エネルギー: 520kcal
タンパク: 16.9g
脂質: 13.2g
塩分: 1.3g