

2025年02月

献立表

後期

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
03月	軟飯、ハンバーグとフレンチサラダ、オニオンスープ	米、○さつまいも、じゃがいも、○小麦粉、パン粉、○砂糖、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、豚肩小間切れ、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しぶどう、カットわかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、かつおだし汁	飲むヨーグルト	さつまいもの蒸しパン
04火	軟飯、マーボー豆腐、青菜と卵の和え物、わかめともやしの中華スープ	○じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ、◎チーズ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、かつおだし汁	チーズ	じゃがいものマッシュ
05水	食パン、米粉のポテトグラタン、キャベツのスープ、煮いちご	じゃがいも、食パン、○米、上新粉、○砂糖	牛乳、とろけるチーズ、ベーコン、○きな粉	いちご、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、◎バナナ	しょうゆ、かつおだし汁	煮バナナ	きな粉入り粥
06木	軟飯、ミートボールときゅうりとコーンのサラダ、根菜のスープ	米、◎さつまいも、○米粉、じゃがいも、○砂糖、パン粉、大豆マヨネーズ、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、○絹ごし豆腐、豆腐、○生クリーム、ベーコン、ツナ油漬缶、卵	たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、コーン缶、○みかん缶	ケチャップ、しょうゆ、酢、○ベーキングパウダー、かつおだし汁	さつまいも	米粉と豆腐の蒸しパン
07金	五目みそうどん、さつま芋のごまマヨ和え	ゆでうどん、さつまいも、○米、小麦粉、大豆マヨネーズ、片栗粉、砂糖、◎菓子	鶏むねひき肉、○しらす干し、白みそ、かつお節、白ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁	菓子	しらす入り粥
10月	おじや、パンサンスウ、白菜のみそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肩小間切れ、卵、ハム、○あずき(ゆで)、○豆乳、○バター、○きな粉、白みそ、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、酒、かつおだし汁	飲むヨーグルト	きな粉と小豆の蒸しパン
12水	食パン、野菜たっぷりポトフ、煮りんごとマカロニのサラダ	食パン、◎さつまいも、じゃがいも、○米、大豆マヨネーズ、マカロニ、○ごま油、砂糖	ウインナー、◎鶏むね小間切れ、ツナ油漬缶、○干しえび	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りんご、にんじん、黄ピーマン、○にんじん、○干しいたけ	しょうゆ、かつおだし汁	さつまいも	おじや
13木	野菜煮込みうどん、ひじきコロッケ	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、パン粉、小麦粉、大豆マヨネーズ、砂糖、○砂糖、ごま油	豚肩小間切れ、◎鶏むねひき肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、◎バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、酒、かつおだし汁	バナナ	そばろ入り粥
14金	軟飯、さばのみそ煮、大根と鶏肉の煮物、麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ(板ふ)、○砂糖、◎菓子	さば、かつお節、鶏むね小間切れ、白みそ	だいこん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ、○ジャム	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁	菓子	ジャムパン
17月	納豆入り粥、鶏肉と野菜の旨煮、わかめと葱のみそ汁	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、大豆マヨネーズ、○油、砂糖、◎さつまいも	鶏もも小間切れ、納豆、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、こまつな、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○ベーキングパウダー、カレー粉、食塩	さつまいも	ヨーグルト蒸しパン
18火	親子軟飯、切干大根のナムル、かぶのみそ汁	米、○さつまいも、○砂糖、○片栗粉、○油、ごま油、砂糖	鶏もも小間切れ、卵、○だいたい水、○スキムミルク、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、◎チーズ	たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、切り干しだいこん、もやし	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、かつおだし汁	チーズ	大豆とさつま芋の蜜がらめ
19水	食パン(ポテトサラダ添え)、ごま豆乳スープ、煮バナナ	食パン、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、ごま油、○砂糖、砂糖	豆乳、豚肩小間切れ、○しらす干し、白みそ、ハム、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁	飲むヨーグルト	しらす入り粥
20木	野菜煮込みうどん、パプリカのマリネ	うどん、○米、片栗粉、砂糖	卵、豚肩小間切れ、ツナ油漬缶、かつお節、○白ごま	◎バナナ、もやし、キャベツ、トマト、黄ピーマン、◎こまつな、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、にら	しょうゆ、酢、かつおだし汁	煮バナナ	青菜とごま入り粥
21金	軟飯、鱈の揚げ(油抜き)、白菜とツナの和え物、なめこのみそ汁	○食パン、米、片栗粉、油、○砂糖、◎菓子	さわら、ツナ水煮缶、白みそ、○クリームチーズ、いわし(煮干し)、かつお節	はくさい、なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、かつおだし汁	菓子	クリームチーズサンド
25火	チキンあんかけ軟飯、コンビネーションサラダ、チンゲン菜のスープ	じゃがいも、米、油、砂糖、◎菓子	◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、グリーンピース、スキムミルク、◎チーズ	はくさい、たまねぎ、りんご、もやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、にんにく	しょうゆ、酢、かつおだし汁	チーズ	菓子、ヨーグルト
26水	クリームチーズサンド、ポークビーンズ、煮みかん	食パン、○米、じゃがいも、さつまいも、○油、○ごま油、○砂糖、砂糖	豚肩小間切れ、○豚ひき肉、クリームチーズ、だいたい水、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、○にら、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソース、○しょうゆ、コンソメ	バナナ	そばろ入り軟飯
27木	トマトときのこのクリームスパゲティ、チキンサラダ、卵スープ	スパゲティ、○米、○砂糖、砂糖、◎さつまいも	鶏もも肉、卵、○ゆであずき缶、ベーコン、生クリーム、○きな粉	たまねぎ、トマトジュース缶、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、かつおだし汁	さつまいも	きな粉入り粥
28金	軟飯、タラとひじきと大豆の炒り煮、根菜とチーズのみそ汁	○ゆでうどん、米、大豆マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、ごま油、◎菓子	たら、豚肩小間切れ、○鶏もも小間切れ、だいたい水、白みそ、かつお節、クリームチーズ、○かつお節	にんじん、ごぼう、たまねぎ、○にんじん、○たまねぎ、ひじき、いんげん、○カットわかめ	○しょうゆ、みりん、しょうゆ、○かつおだし汁	菓子	わかめうどん

*都合によりメニュー変更になる場合があります。

食後必要に応じて育児用ミルクを飲ませています。

(牛乳・スキムミルクについては1才を過ぎてからご家庭の状況に踏まえて進めていきます。)

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ						
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	517.8(468.0) 14.1(11.9) 12.8(10.5) 1.5(1.2)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、○菓子	○牛乳、ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、ぶどうゼリー	
03月	金棒カレー、フレンチサラダ、オニオンスープ	634.4(551.2) 20.4(18.7) 20.0(16.4) 2.5(2.0)	米、○さつまいも、じゃがいも、○小麦粉、パン粉、押麦、○砂糖、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、豚肩小間切れ、◎ヨーグルト(ドリンク)	○りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しぶどう、カットわかめ、にんにく	カレールー、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	飲むヨーグルト	りんごジュース、鬼まんじゅう	
04火	ご飯(麦入り)、マーボー豆腐、青菜と卵の和え物、わかめともやし中華スープ	464.9(393.1) 20.2(17.6) 18.0(16.1) 1.6(1.4)	◎じゃがいも、米、押麦、片栗粉、○油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ、◎チーズ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、○食塩、鶏ガラ、食塩	麦茶、チーズ	牛乳、ポテトフライ	
05水	ロールパン、米粉のポテトグラタン、キャベツのスープ、いちご	606.4(522.0) 21.3(17.5) 20.7(16.8) 2.4(1.9)	じゃがいも、マーガリンロール 55g、○米、上新粉、○砂糖、油、マーガリンロール 45g	○牛乳、牛乳、とろけるチーズ、ベーコン、○きな粉	いちご、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、◎バナナ	しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、バナナ	牛乳、きな粉おにぎり	
06木	ご飯、ミートボール、きゅうりとコーンのサラダ、根菜のスープ	678.4(580.7) 19.4(15.8) 30.1(24.1) 1.8(1.4)	米、◎さつまいも、○米粉、じゃがいも、○砂糖、○油、パン粉、大豆マヨネーズ、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、○絹ごし豆腐、押し豆腐、○生クリーム、ベーコン、ツナ油漬缶、卵	たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、コーン缶、○みかん缶	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、○ベーキングパウダー、食塩、酒、コンソメ、○食塩	麦茶、さつまいも	麦茶、米粉と豆腐のココアパウダーケーキ	誕生日会
07金	五目みそうどん、野菜とまいたけのかき揚げ、さつま芋のごまヨ和え	508.4(455.5) 17.8(15.0) 12.0(11.6) 1.9(1.7)	ゆでうどん、さつまいも、○米、小麦粉、大豆マヨネーズ、片栗粉、砂糖、◎菓子	○牛乳、鶏むねひき肉、なると、ちくわ、○しらす干し、白みそ、かつお節、白ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、まいたけ、ピーマン、ねぎ、○梅ごのみ	しょうゆ、食塩	麦茶、菓子	牛乳、梅じゃこおにぎり	
08土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	420.7(390.3) 14.7(12.4) 13.1(10.7) 1.5(1.2)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油、○菓子	○牛乳、豚肩小間切れ、○ちくわ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
10月	焼肉炒め丼、バンサンスウ、白菜のみそ汁	659.4(585.1) 26.6(23.9) 24.4(20.0) 1.9(1.6)	米、○小麦粉、○グラニュー糖、はるさめ、押麦、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肩小間切れ、卵、ハム、○あずき(ゆで)、○豆乳、○バター、○きな粉、白みそ、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(ド	はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、○食塩	飲むヨーグルト	牛乳、きな粉と小豆のクッキー	
12水	サンドウィッチ、野菜たっぷりポトフ、りんごとマカロニのサラダ	574.9(481.5) 22.2(17.5) 27.0(21.4) 2.5(1.9)	食パン、◎さつまいも、じゃがいも、○米、○もち米、大豆マヨネーズ、マカロニ、○油、油、○ごま油、砂糖	○牛乳、ハム、ウインナー、○鶏むね小間切れ、スライスチーズ、ツナ油漬缶、○干しえび	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りんご、にんじん、黄ピーマン、○にんじん、○干しいたけ	中華スープ、しょうゆ、食塩、コンソメ、○鶏ガラ、○食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、ちまき	
13木	キャベツとなるとのラーメン、ひじきコロッケ、パインサラダ	524.7(448.9) 17.5(14.3) 16.0(12.8) 1.3(1.0)	ゆで中華めん、じゃがいも、○米、油、パン粉、小麦粉、大豆マヨネーズ、砂糖、○砂糖、ごま油	豚肩小間切れ、○鶏むねひき肉、なると	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、◎バナナ	中華スープ、しょうゆ、○しょうゆ、酒、○酒、鶏ガラ、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、そぼろおにぎり	
14金	ご飯(麦入り)、さばのみそ煮、大根と鶏肉の煮物、麩のすまし汁	623.8(523.9) 53.0(39.6) 14.8(12.3) 2.1(1.8)	米、押麦、砂糖、焼ふ(板ふ)、○砂糖、◎菓子	さば、かつお節、鶏むね小間切れ、○スキムミルク、白みそ	だいこん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、あんぱん	
15土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	470.1(428.6) 13.3(11.2) 10.8(8.7) 1.9(1.5)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、○菓子	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、菓子、ぶどうゼリー	
17月	納豆ご飯、鶏肉と野菜の旨煮、ブロッコリーのカレーマヨ和え、油揚げと葱のみそ汁	546.4(474.9) 19.2(15.7) 17.2(13.8) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、大豆マヨネーズ、押麦、○油、砂糖、油、◎さつまいも	鶏もも小間切れ、納豆、○ヨーグルト(無糖)、○牛乳、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、たけのこ、きゅうり、ねぎ、こまつな、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○ベーキングパウダー、カレー粉、食塩	さつまいも	麦茶、ヨーグルト蒸しパン	
18火	親子丼、切干大根のナムル、かぶのみそ汁	469.9(399.1) 21.2(18.6) 10.2(9.7) 1.9(1.7)	米、○さつまいも、○砂糖、○片栗粉、○油、ごま油、砂糖	鶏もも小間切れ、卵、○だいたい水餃子、○スキムミルク、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、◎チーズ	たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、切り干しだいこん、もやし	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、大豆とさつま芋の蜜がらめ	
19水	ポテサラサンド、ごま豆乳スープ、バナナ	565.4(514.2) 20.7(19.2) 20.4(16.8) 2.0(1.7)	マーガリンロール 55g、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、ごま油、○砂糖、砂糖、油、マーガリンロール 45g	○牛乳、豆乳、豚肩小間切れ、油揚げ、○しらす干し、白みそ、ハム、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、ねぎ	○しょうゆ、○みりん、中華スープ、○酒、鶏ガラ、食塩	麦茶、飲むヨーグルト	牛乳、じゃこおにぎり	
20木	五目焼きそば、パプリカのマリネ、にら卵汁	439.0(380.3) 19.9(16.3) 13.3(10.7) 1.8(1.4)	焼きそばめん、○米、片栗粉、砂糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、卵、豚肩小間切れ、ツナ油漬缶、なると、かつお節、○白ごま	◎バナナ、もやし、キャベツ、トマト、黄ピーマン、◎こまつな、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、にら	しょうゆ、酢、中華スープ、食塩、鶏ガラ、○食塩	麦茶、バナナ	牛乳、青菜とごまのおにぎり	
21金	ご飯(麦入り)、鱈の揚げ浸し、白菜とツナのとえ物、なめこのみそ汁	540.6(466.8) 30.3(24.7) 13.1(12.2) 2.4(2.1)	◎食パン、米、押麦、片栗粉、油、○砂糖、◎菓子	さわら、○スキムミルク、ツナ水煮缶、白みそ、○クリームチーズ、いわし(煮干し)、かつお節	はくさい、なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、のり佃煮、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、酒、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、クリームチーズサンド	
22土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	517.8(468.0) 14.1(11.9) 12.8(10.5) 1.5(1.2)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、○菓子	○牛乳、ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、りんごゼリー	
25火	チキンカレー、コンビネーションサラダ、チンゲン菜のスープ、ヤクルト	552.5(480.7) 17.9(16.5) 13.7(12.6) 2.4(2.1)	じゃがいも、米、押麦、油、砂糖、◎菓子	○ヨーグルト(加糖)、ヤクルト、鶏もも肉、グリーンピース(揚げ豆)、スキムミルク、◎チーズ	はくさい、たまねぎ、りんご、もやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、にんにく	カレールー、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、カップヨーグルト	
26水	クリームチーズサンド、ポークビーンズ、みかん	515.1(420.9) 18.5(14.5) 17.5(13.7) 1.5(1.1)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、さつまいも、○油、○ごま油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肩小間切れ、○豚ひき肉、クリームチーズ、だいたい水餃子、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、○にら、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソース、○しょうゆ、コンソメ	麦茶、バナナ	牛乳、中華風ご飯	
27木	トマトときのこのクリームスパゲティ、チキンサラダ、卵スープ	565.3(497.5) 23.9(19.6) 22.1(17.8) 2.2(1.8)	スパゲティ、○もち米、○米、○砂糖、油、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、鶏もも肉 20g、卵、○ゆであずき缶、ベーコン、生クリーム、○きな粉	たまねぎ、トマトジュース缶、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、きな粉おはぎ・おにぎり(あんご添え)	
28金	ご飯(麦入り)、タラのタルタル、ひじきと大豆の炒り煮、根菜とチーズのみそ汁	519.5(464.4) 29.4(24.3) 16.3(15.0) 2.0(1.8)	◎ゆでうどん、米、押麦、大豆マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、ごま油、◎菓子	○牛乳、たら、豚肩小間切れ、○鶏もも小間切れ、だいたい水餃子、ちくわ、白みそ、かつお節、油揚げ、クリームチーズ、○かつお節	にんじん、れんこん、ごぼう、たまねぎ、○にんじん、○たまねぎ、ひじき、いんげん、○カットわかめ	○しょうゆ、みりん、しょうゆ、○みりん、○食塩、食塩	麦茶、菓子	牛乳、わかめうどん	

*都合によりメニュー変更になる場合があります。