

令和7年度

## 2月 給食献立表

成育しせい保育園



～2月献立のポイント紹介～

冬が旬の野菜である大根・かぶ・ねぎ等は寒くなると味もおいしくなり、体も温めてくれます♪

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	補食
2 ・ 16	月	ごはん みそ汁 かじきのてりやき かぶのトマト煮 大根の炒め物 フルーツ	きな粉クロワッサン 牛乳	油揚げ・甘みそ・めかじき・ふたもも(赤肉)・きな粉・普通牛乳	精白米・なたね油・三温糖・砂糖・ごま油・クロワッサン・有塩マーガリン	たまねぎ・だいこん・えのきたけ・ごぼう・かぶ・さやいんげん・にんじん・ブロッコリー・ホールトマト・ぶなしめじ・トマトケチャップ・だいこん・赤ビーマン・青ビーマン・バナナ	大學かぼちゃ 麦茶
3 ・ 17	火	和風ミートスパゲティ キャベツのスープ 大豆のそぼろ炒め 和風サラダ フルーツ	3日 幼児: 恵方巻 乳児: まぜごはん 麦茶 17日 ハターミルクピラフ 麦茶	ふたひき肉・ベーコン・大豆水煮缶詰・豆みそ・しらす干し・普通牛乳	マカロニ・スペアティ・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・精白米・無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・赤ビーマン・かぶ・えのきたけ・キャベツ・ぶなしめじ・にんじん・ミニトマト・りょくとうもやし・コーン缶詰粒・ほうれんそう・チングンサイ・バ	人参の煮物 麦茶
4 ・ 18	水	ごはん みそ汁 鮭のカレー風味焼き 野菜のうま煮 きやべつのみそ炒め フルーツ	ウインナーパン 牛乳	油揚げ・甘みそ・さけ・ウインナーソーセージ・普通牛乳	精白米・砂糖・なたね油・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・だいこん・えのきたけ・ぶなしめじ・なす・にら・にんじん・かぶ・ゆでたけのこ・ブロッコリー・キャベツ・赤ビーマン・コーン缶詰粒・だいずもやし・バナナ・トマトケ	ポテトサラダ 麦茶
5 ・ 19	木	ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き さつまいものレモン煮 野菜の塩昆布和え フルーツ	ココア焼きドーナツ 牛乳	甘みそ・油揚げ・若鶏もも皮なし・削り節・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・すりごま・いりごま・さつまいも・三温糖・ホットケーキミックス・砂糖・調合油・粉糖	たまねぎ・かぶ・ぶなしめじ・えのきだけ・レモン果汁・キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒・りょくとうもやし・ほうれんそう・塩昆布・バナナ	けんちん汁 麦茶
6 ・ 20	金	マーボーどんぶり みそ汁 じゃがいものじゃこ炒め もやしのナムル フルーツ	ヨーグルツスキムケーキ 牛乳	ふたひき肉・木綿豆腐・絹ごし豆腐・甘みそ・油揚げ・ちりめんじゃこ・鶏卵・フレーンヨーグルト・脱脂粉乳・普通牛乳	精白米・なたね油・三温糖・ごま油・片栗粉・じゃがいも・無塩バター・薄力粉	たまねぎ・青ビーマン・にんじん・にら・だいこん・えのきたけ・ブロッコリー・赤ビーマン・ぶなしめじ・キャベツ・りょくとうもやし・コーン缶詰粒・バナナ・りんご・レモン果	おかかごはん 麦茶
7 ・ 21	土	バターロール かぶのスープ 豚肉のみぞ焼き 野菜とツナのサラダ フルーツ	ジャムパン 麦茶	ペーコン・ふたもも(皮脂無)・甘みそ・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・三温糖・すりごま・調合油・マヨネーズ	キャベツ・かぶ・たまねぎ・えのきだけ・にんじん・りょくとうもやし・バナナ	おにぎり 麦茶
9 月	月	ごはん みそ汁 焼きさば にんじんしりしり ほうれん草の納豆和え フルーツ	大豆クッキー 牛乳	油揚げ・甘みそ・さば・まぐろ水煮缶詰・納豆・大豆水煮缶詰・きな粉・普通牛乳	精白米・なたね油・ごま油・薄力粉・片栗粉・砂糖・調合油	たまねぎ・だいこん・えのきたけ・水戻しわかめ・ごぼう・にんじん・りょくとうもやし・コーン缶詰粒・にら・キャベツ・ほうれんそう・バナナ	塩昆布ごはん 麦茶
10 ・ 24	火	ごはん みそ汁 厚揚げ和風グラタン 切干大根の煮物 かぼちゃどんぐりのソテー フルーツ	10日 いちもち 麦茶 24日 チキンチキンごぼう 麦茶	甘みそ・油揚げ・生揚げ・ふたひき肉・プロセスチーズ・しらす干し・ペーコン・若鶏もも皮なし	精白米・なたね油・砂糖・じゃがいも	たまねぎ・かぶ・ぶなしめじ・えのきだけ・青ビーマン・切干したいこん・にんじん・れんこん・さやいんげん・コーン缶詰粒・くりかぼちゃ・赤ビーマン・ブロッコリー・バナナ	マカロニきなこ 麦茶
25	水	わかめうどん さわらのマヨドレ焼き ブロッコリーのおかか和え フルーツ	カレーピラフ 麦茶	油揚げ・若鶏もも皮なし・さわら・生しらす・削り節・ふたひき肉	うどん・うどん・精白米	だいこんの葉・えのきだけ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・乾わかめ・キャベツ・りょくとうもやし・ブロッコリー・バナナ・青ビーマン	ミネストローネ 麦茶
12 ・ 26	木	ごはん みそ汁 豚肉のケチャップ炒め 大根と鶏肉の煮物 白菜のマヨ和え フルーツ	豆腐と黒ごまの マフィン 牛乳	甘みそ・油揚げ・ふたもも(皮脂無)・若鶏もも皮なし・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	精白米・なたね油・三温糖・ホットケーキミックス・無塩バター・砂糖・すりごま	たまねぎ・かぶ・キャベツ・えのきだけ・トマトケチャップ・赤ビーマン・青ビーマン・だいこん・コーン缶詰粒・にら・ごぼう・にんじん・はくさい・ほうれんそう・りょくとうもや	おさかなあじの ハフスナック 麦茶
27	金	ごはん みそ汁 鮭の磯辺焼き じゃがいもとツナの煮物 れんこんの青のり炒め フルーツ	ホットドック 牛乳	油揚げ・甘みそ・さけ・まぐろ油漬缶詰・ワインナーソーセージ	精白米・マヨネーズ・じゃがいも・ロールパン・調合油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・ぶなしめじ・ブロッコリー・だいこん・えのきだけ・にら・あおのり・れんこん・赤ビーマン	チヂミ 麦茶
14 ・ 28	土	バターロール 大根スープ 鶏肉のオーブン焼き ジャーマンポテト フルーツ	ラスク 麦茶	ペーコン・鶏もも(皮なし)・ワインナーソーセージ・卵白	ロールパン・なたね油・じゃがいも・調合油・食パン・粉糖	たまねぎ・だいこん・えのきたけ・赤ビーマン・コーン缶詰粒・ぶなしめじ・さやいんげん・バナナ	おにぎり 麦茶
13 金	金	＜誕生会メニュー＞ キーマカレー 野菜スープ 鶏手羽の照り焼き もやしとハムの中華サラダ フルーツ	ケーク 牛乳	ふたひき肉・ベーコン・若鶏手羽・ロースハム・まぐろ水煮缶詰・鶏卵・生クリーム・普通牛乳	ご飯・なたね油・三温糖・ごま油・砂糖・いりごま・無塩バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・ごぼう・ぶなしめじ・ブロッコリー・ホールトマト・りょくとうもやし・だいこん・えのきだけ・コーン缶詰粒	おさかなあじの ハフスナック 麦茶

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	543	21.6	17.5	211	2.4	211	0.36	0.39	41	6.1	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	573	21.5	15.8	258	2.0	200	0.31	0.36	18	3.2	2未満

