

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～

冬が旬の野菜でもある大根・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	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・ぶたもも(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・赤ピーマン・青ピーマン・バナナ	大学かぼちゃ 麦茶
3 ・ 17	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 バターミルクピラフ 麦茶	ぶたひき肉・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・スパゲティ・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・青ピーマン・赤ピーマン・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・りよくとうもろし・コーン缶詰粒・ほうれんそう・チンゲンサイ・バナナ	人参の煮物 麦茶
4 ・ 18	ごはん みそ汁 鮭のカレー風味焼き 野菜のうま煮 きゃべつのみそ炒め 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・赤ピーマン・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	ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き さつまいものしモン煮 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・えのきたけ・レモン果汁・キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒・りよくとうもろし・ほうれんそう・塩昆布・バナナ	けんちん汁 麦茶
6 ・ 20	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	ヨーグルトスキムケーキ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・絹ごし豆腐・甘みそ・油揚げ・ちりめんじゃこ・鶏卵・プレーンヨーグルト・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・青ピーマン・にんじん・にら・だいこん・えのきたけ・ブロッコリー・赤ピーマン・ぶなしめじ・キャベツ・りよくとうもろし・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	バターロール かぶのスープ 豚肉のみそ焼き 野菜とツナのサラダ フルーツ	ジャムパン 麦茶	ベーコン・ぶたもも(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・えのきたけ・にんじん・りよくとうもろし・バナナ	おにぎり 麦茶
9 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・りよくとうもろし・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	ごはん みそ汁 厚揚げ和風グラタン 切干大根の煮物 かぼちゃとベーコンのソテー フルーツ	10日 いもち 麦茶 24日 チキンチキンごぼう 麦茶 カレーピラフ 麦茶	甘みそ・油揚げ・生揚げ・ぶたひき肉・プロセスチーズ・しらす干し・ベーコン・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・えのきたけ・青ピーマン・切干しだいこん・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・赤ピーマン・ブロッコリー・バナナ	マカロニきなこと 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		油揚げ・若鶏もも皮なし・さわら・生しらす・削り節・ぶたひき肉	うどん・うどん・精白米	だいこんの葉・えのきたけ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・乾わかめ・キャベツ・りよくとうもろし・ブロッコリー・バナナ・青ピーマン	ミネストローネ 麦茶
12 ・ 26	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・ぶたもも(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・えのきたけ・トマトケチャップ・赤ピーマン・青ピーマン・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・りよくとうもろし	おさかなあじの パフスナック 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・ウ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・えのきたけ・にら・あおのり・れんこん・赤ピーマン	チヂミ 麦茶
14 ・ 28	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	ベーコン・鶏もも(皮なし)・ウ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・赤ピーマン・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	<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 もやしとハムの中巻サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	ぶたひき肉・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・青ピーマン・ごぼう・ぶなしめじ・ブロッコリー・ホールトマト・りよくとうもろし・だいこん・えのきたけ・コーン缶詰粒	おさかなあじの パフスナック 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

