

## 2月 給食献立表

2025年

未満児 以上児

日	曜	昼 食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
1 15	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 青海苔粉ふきいも キャベツのおひたし 豆腐の味噌汁	黒ごまおはぎ 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま	しょうが・あおのり ごまつな・にんじん キャベツ・わかめ たまねぎ・フルーツ	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩	425kcal 17.8g	536kcal 24.4g
3	月	ごはん 鬼さんカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	鬼さんケーキ 牛乳	鶏ひき肉 だいず水煮缶詰 豆乳・おっぱいクリーム 普通牛乳	米・普通はるさめ 米粉・車糖 無塩バター グラニュー糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 干しぶどう・ブロッコリー ほうれんそう 西洋かぼちゃ・いちご	カレールウ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	475kcal 17.8g	572kcal 22.0g
4 18	火	納豆ごはん さわらの西京焼き さつまいもの 甘辛生姜煮 切り干し大根の和え物 けんちん汁	どら焼き 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し・さわら 淡色辛みそ まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・豆乳 こしあん・普通牛乳	米・車糖 さつまいも・ごま油 さといも・米粉 調合油	しょうが・切干しだいこん にんじん・きゅうり・大根 ごぼう・フルーツ	こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢 食塩 ベーキングパウダー	511kcal 20.8g	632kcal 27.7g
5 19	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぶの柔らか煮 わかめの和え物 じゃが芋の味噌汁	さつまいも スティック 牛乳 フルーツ	豚もも・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま油 じゃがいも さつまいも	たまねぎ・しょうが・かぶ キャベツ・きゅうり わかめ・えのきたけ フルーツ	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢	365kcal 16.6g	436kcal 19.9g
6 20	木	海苔の佃煮ご飯 赤魚の照り焼き 大根の豚バラ煮 小松菜のごま和え 白菜のおつゆ	けんさん焼き 牛乳 フルーツ	あこうだい・豚もも 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま	焼きのり・大根・ごまつな にんじん・キャベツ はくさい・たまねぎ しょうが・フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん みりん・食塩	413kcal 16.6g	494kcal 22.2g
7 21	金	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ れんこんの金平 チンゲン菜の和え物 なめこ汁	ココアドーナツ 牛乳 フルーツ	鶏もも・絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・車糖 ごま油・ごま・米粉	しょうが・根深ねぎ れんこん・チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん・なめこ フルーツ	清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢・本みりん ベーキングパウダー ビュアココア	524kcal 18.6g	629kcal 22.4g
8 22	土	豚丼 ほうれん草のお浸し 里芋の味噌汁	おさつバター 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・さといも さつまいも 無塩バター	たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・カットわかめ 根深ねぎ・フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・みりん・食塩	480kcal 16.9g	597kcal 21.6g
10	月	ごはん ブルコギ炒め 華風和え かぶのおつゆ	おでん 牛乳 フルーツ	豚もも・しらす干し 生揚げ・ウインナー 普通牛乳	米・車糖 緑豆はるさめ ごま油	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・キャベツ きゅうり・かぶ スイートコーン・大根 フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・だし・穀物酢 食塩	368kcal 18.4g	455kcal 23.7g
12	水	中華丼 れんこんのおかか煮 人参と水菜のおつゆ	バナナ焼き ドーナツ 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 豆乳・普通牛乳	米・車糖・ごま油 かたくり粉・米粉 調合油	はくさい・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ れんこん・きょうな えのきたけ・バナナ フルーツ	こいくちしょうゆ だし・清酒・みりん 食塩 ベーキングパウダー	448kcal 18.8g	544kcal 23.2g
13 27	木	ひじきごはん 鯖の塩焼き 里芋の煮物 和風サラダ 小松菜のおつゆ	きつねおにぎり 牛乳 フルーツ	油揚げ・まさば ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・さといも ごま油	にんじん・ほしひじき きゅうり・キャベツ ごまつな・たまねぎ フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・穀物酢	453kcal 17.5g	567kcal 23.7g
14 28	金	ごはん 鶏肉のBBQソース かぼちゃレーズン煮 ねばねば和え 油揚げとえのきの味噌汁	豆腐ナゲット 牛乳 フルーツ	鶏もも 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉	にんにく・日本かぼちゃ 干しぶどう・にんじん ごまつな・キャベツ えのきたけ・根深ねぎ たまねぎ・しょうが フルーツ	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズタイプ調味料	443kcal 20.7g	533kcal 25.1g
17	月	ごはん キーマカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	ボンデケージョ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉 バルメザンチーズ 普通牛乳	米・普通はるさめ 白玉粉・調合油	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー ほうれんそう・フルーツ	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ	473kcal 20.0g	578kcal 24.9g
25	火	ふりかけごはん 鮭の風味焼き じゃがいものそぼろあん ほうれん草のり和え キャベツの味噌汁	味噌かんばん 牛乳 フルーツ	べにぎけ 鶏ひき肉・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・ごま じゃがいも・車糖	ふりかけ・根深ねぎ ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり たまねぎ・フルーツ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 みりん風調味料	436kcal 19.1g	540kcal 26.2g
26	水	中華丼 れんこんのおかか煮 人参と水菜のおつゆ	ドーナツ 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 豆乳・普通牛乳	米・車糖・ごま油 かたくり粉・米粉 調合油 ミルクチョコプレート	はくさい・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ れんこん・きょうな えのきたけ・バナナ フルーツ	こいくちしょうゆ だし・清酒・みりん 食塩 ベーキングパウダー	476kcal 19.1g	577kcal 23.6g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。