

給食予定献立表 2025年2月

明の守みに学園
3歳以上(A)



※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
 ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

| 献立種類 | 1日平均(3歳以上) | | | | |
|------|------------|--------|--------|--------|-------|
| | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| | 490 kcal | 18.2 g | 12.4 g | 79.5 g | 1.8 g |

| 日 | 曜日 | 時間 | 献立名 | さいりょう | | | その他 | 時間 | おやつ | |
|----|----|----|--|-------------------------------------|--|---|-----|----------------------------|---|-------|
| | | | | 赤○ 血や肉になるもの | 緑◇ からだの骨を強えるもの | 黄◇ 力や体温となるもの | | | 献立名 | さいりょう |
| | | | | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類 | 野菜類・くだもの類 | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | | | | |
| 1 | 土 | 昼 | 豚肉のみそめ 青梗菜のなめだけ和え 南瓜の味噌汁 ごはん | 豚小間肉、赤みそ みそ | キャベツ、玉葱、人参 キャベツ菜、なめだけ かぼちゃ、青葱 | サラダ油、さとう 米 | 3時 | ムーンライト ばかうけ スキムミルク | ばかうけケーキ ばかうけ膏のり醤油 お茶 | |
| 3 | 月 | 昼 | お誕生会・節分 おにカレー 和風サラダ チーズ | 合挽ミンチ、大豆水煮、お魚ソーシウ チーズ | 玉葱、人参、レーズン、イグツ キャベツ、きゅうり、人参、コーン | 米、じゃがいも、サラダ油 とんがりコーン塩味 マヨネーズ、レタス | 3時 | お誕生会デザート 餃子ピザ スキムミルク | キャベツの皮、キャベツ、玉葱 キャベツ、キャベツ、キャベツ、 キャベツ、チーズ お茶 | |
| 4 | 火 | 昼 | ほちみつレモンチキン 大根のガザガ オニオンスープ ごはん | 鶏肉 アヒルガルー味噌 チーズ | ほちみつ、アヒルガルー 大根、レタス、トマト 玉葱、人参、パセリ | ほちみつ、サラダ油 レタス、レタス 米 | 3時 | ぜんざい お茶 | 小豆、水、さとう、塩 | |
| 5 | 水 | 昼 | しししゃものから揚げ 茄子のお浸し 厚揚げの味噌汁 ごはん | しししゃも さつま揚げ、花かつお 絹厚揚げ、みそ | かぼちゃ なす、人参 | 片栗粉、サラダ油 おつゆ、 米 | 3時 | いちごケーキ スキムミルク | いちご、キャベツ、牛乳、 ヨーグルト、 イチゴジャム お茶 | |
| 6 | 木 | 昼 | 五目うどん ほうれん草のごま和え 栗物(ゆりんこ) ごはん | かまぼこ、刺身、ワカメ 鶏肉 アヒルガルー味噌 | 干し椎茸、青葱 ほうれん草、人参 ゆりんこ | うどん、さとう 白ごま 米 | 3時 | おはぎ風おにぎり お茶 | 米、きな粉、さとう、塩 | |
| 7 | 金 | 昼 | 豚肉のしめじ 白菜のしめじ和え ニラのスープ ごはん | 豚小間肉 カニカマチラシ | おろし生姜、玉葱、レタス、 人参、 おろし生姜 白菜 にら | サラダ油、サラダ油、さとう、 白ごま、白ごま 米 | 3時 | オレンジゼリー お茶 | ゼリーの素、水、 お茶 | |
| 8 | 土 | 昼 | 高野のそぼろ丼 しる菜の塩昆布和え 里手の味噌汁 ごはん | 高野豆腐、鶏肉 海苔、昆布、 みそ | しいたけ、玉葱、人参 しる菜、しめじ 青葱 | 米、サラダ油、さとう 里手 | 3時 | ウエハース せんべい スキムミルク | ウエハース、 せんべい、 お茶 | |
| 10 | 月 | 昼 | さばの塩焼き ひじきの白和え 青梗菜の味噌汁 ごはん | さば 冷凍豆腐、芽ひじき みそ | 大根、おろし、 人参、 キャベツ | 白ごま、さとう おつゆ、 米 | 3時 | コーン揚げ お茶 | コーン、しらす干し、 塩、小麦粉、 油、サラダ油 | |
| 12 | 水 | 昼 | カレーうどん カレーのドレッシング 和え 栗物(ゆりんこ) ごはん | 鶏肉 カニカマチラシ | 玉葱、人参、 キャベツ、 キャベツ、 人参、 にら | 米、サラダ油 キャベツ、 レタス | 3時 | バナナパエリア お茶 | バナナ、 ヨーグルト、 お茶 | |
| 13 | 木 | 昼 | 鶏のワールド 焼き マカロニソテー わかめの味噌汁 ごはん | 鶏肉 ワカメ、みそ | 鶏肉、ワールド 玉葱、ほうれん草、 人参、 白ねぎ | サラダ油、さつま芋 マカロニ、サラダ油 米 | 3時 | ごまドーナツ スキムミルク | キャベツ、 さとう、 白ごま、 サラダ油 | |
| 14 | 金 | 昼 | 世界の料理(ロシア) ウハーフ オリヴィエサラダ 全粒粉食パン | 鶏肉 鶏肉、ささみ | 人参、 人参、 人参 | バター、 じゃがいも、 人参、 全粒粉食パン | 3時 | コーン菜飯おにぎり お茶 | 米、コーン、 菜めし | |
| 15 | 土 | 昼 | 厚揚げの五目煮 小松菜の煮浸し そうめんの味噌汁 ごはん | 絹厚揚げ、豚小間肉 さつま揚げ みそ | 大根、人参、 干し椎茸、 きぬさや 小松菜 青葱 | こんにゃく、 サラダ油 さとう そうめん 米 | 3時 | おにぎり サラダせんべい スキムミルク | おにぎり、 サラダ、 せんべい、 スキムミルク | |
| 17 | 月 | 昼 | 和風オムレツ じゃが芋のきんぴら 豆腐の味噌汁 ごはん | 鶏肉、 木綿豆腐、みそ | 玉葱、人参、 干し椎茸、 イグツ 人参、 大根の葉 | サラダ油、さとう じゃがいも、 サラダ油、さとう 米 | 3時 | メロンフルーツ お茶 | メロン、 フルーツ、 牛乳 | |
| 18 | 火 | 昼 | 豚の梅しょうが焼き ゴマドレ和え しる菜の味噌汁 ごはん | 豚肉 アヒルガルー味噌 刻み揚げ、みそ | 玉葱、おろし生姜 ごぼう、人参 しる菜 | サラダ油 ごぼう、 さとう、 揚げごま、 レタス | 3時 | 抹茶ホットケーキ スキムミルク | ホットケーキ、 レタス、 サラダ油、 お茶 | |
| 19 | 水 | 昼 | カレイのムニエル キャベツの卵炒め かぶのスープ ごはん | 黄金カレイ 卵 | キャベツ、 人参、 かぶ、 しめじ | 小麦粉、 キャベツ、 サラダ油 米 | 3時 | ふかし手 スキムミルク | さつま芋、 塩、 お茶 | |
| 20 | 木 | 昼 | しょうゆラーメン コーンバター 栗物(ゆりんこ) ごはん | 豚小間肉、 かまぼこ | 白菜、 もやし、 人参、 青葱 コーン、 人参、 イグツ バナナ | ラーメ ン、 バター 米 | 3時 | 卵ケーキ お茶 | 米、 砂糖、 人参、 サラダ油、 塩、 お茶 | |
| 21 | 金 | 昼 | 焼肉まぜぜ寿司 アヒルガルーのごま味噌汁 えのきの味噌汁 ごはん | 牛肉、 卵 カニカマチラシ、 みそ | 大葉、 紅生姜、 青葱 アヒルガルー、 大根 えのき、 ほうれん草 | 米、 さとう、 サラダ油、 さとう、 サラダ油、 白ごま 白ごま、 さとう 米 | 3時 | 揚げパン スキムミルク | 揚げパン、 サラダ油、 レタス、 お茶 | |
| 22 | 土 | 昼 | 炊き込みごはん ちくわのおかか和え 豚汁 ごはん | 鶏肉、 刻み揚げ ちくわ、 ワカメ、 花かつお | ごぼう、 人参、 干し椎茸、 みつば きゅうり、 コーン 大根、 人参 | 米 ごま油 ごま油、 サラダ油 米 | 3時 | ウエハース せんべい スキムミルク | ウエハース、 せんべい、 お茶 | |
| 25 | 火 | 昼 | 赤魚の味噌汁 はんぺんの卵とじ 鮎の味噌汁 ごはん | 赤魚、 みそ はんぺん、 卵 | さとう さとう ほうれん草 | さとう さとう おつゆ、 米 | 3時 | ごまドーナツ スキムミルク | ごまドーナツ、 さとう、 水、 小麦粉、 黒ごま、 お茶 | |
| 26 | 水 | 昼 | 鶏肉のごま揚げ 大豆とさつま芋の揚げ キャベツの味噌汁 ごはん | 鶏肉、 卵 大豆とさつま芋の揚げ みそ | おろし生姜、 イグツ レタス、 人参、 キャベツ、 大根の葉 | 小麦粉、 白ごま、 サラダ油 さつま芋、 人参、 米 | 3時 | 黒糖煎餅 スキムミルク | 煎餅、 水、 黒糖、 お茶 | |
| 27 | 木 | 昼 | 卵のしめじ醤油焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁 ごはん | たら 刻み揚げ みそ | アヒルガルー 切干大根、 人参 小松菜、 えのき | バター、 さとう 米 | 3時 | いちもち お茶 | じゃがいも、 片栗粉、 さとう、 醤油、 水、 片栗粉、 水 | |
| 28 | 金 | 昼 | 豚肉のしめじ炒め もやしの中薬和え 卵スープ ごはん | 豚小間肉 卵 | なす、 玉葱、 キャベツ、 人参、 レタス 青葱 | サラダ油、 さとう、 片栗粉 さとう、 ごま油 米 | 3時 | きなこケーキ スキムミルク | 小麦粉、 さとう、 サラダ油、 塩、 お茶 | |