

献立表

2025年2月

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
1 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		塩ラーメン	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
		みかん			みかん	
3 月	昼食	乳児:ちらし寿司(酢無し)	胚芽米	鮭、こんぶ(だし用)、きざみのり	コーン缶、きゅうり	食塩
		幼児:手巻き寿司パーティー	胚芽米、マヨドレ、上白糖	鮭、ツナ、焼きのり	きゅうり、コーン缶	酢、食塩
		五目豆	板こんにやく、上白糖	だいたい水煮トルト、角切り昆布、こんぶ(だし用)	にんじん、ごぼう、干しいたけ	みりん、しょうゆ、だしかつお
		けんちん汁	さといも(冷凍)、なたね油	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、ねぎ	だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	おに蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、こしあん(生)	いちご	ベーキングパウダー、ココアパウダー
		牛乳	牛乳			
4 火	昼食	わかめご飯	胚芽米			わかめのふりかけ
		肉じゃが	じゃがいも、糸こんにやく、上白糖、なたね油	牛肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん
		五色和え	ごま油	ちくわ(卵不使用)	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	きなこクッキー	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉		
		牛乳	牛乳			
5 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらの西京焼き	上白糖	たら、味噌		みりん、酒
		白菜の煮びたし	上白糖	油揚げ、こんぶ(だし用)	はくさい、にんじん、こまつな	しょうゆ、だしかつお、みりん
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、えのきたけ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	うどん餃子	ゆでうどん(小麦)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう
		牛乳	牛乳			
6 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏の唐揚げ	なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉	しょうが	しょうゆ、酒
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン(卵不使用)	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
	午後おやつ	お味噌汁		厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、なめこ、葉ねぎ	だしかつお
		お米dellいちごスティックケーキ	米粉、砂糖、植物油	豆乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
7 金	昼食★	牛丼	胚芽米、上白糖	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
		もくもく野菜のおかか和え(ハム入り)		ハム(卵不使用)	ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、キャベツ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	オレンジパフェ	小麦粉、上白糖、コーンフレーク	豆乳、豆乳ホイップ	オレンジ	ベーキングパウダー
		ぶどうジュース		ぶどう天然果汁		
8 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		きつねうどん	ゆでうどん(小麦)、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお
		みかん			みかん	
10 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の香味焼き	ごま油	鮭	葉ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん
		酢の物	上白糖	鶏ささみ、わかめ(乾)	はくさい、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩
		お味噌汁	切り麩(小麦)	もずく、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん	だしかつお
	午後おやつ	豚まん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ(冷凍)	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒
		牛乳	牛乳		オイスターソース、食塩、こしょう、ココアパウダー	
12 水	昼食	キーマカレー	胚芽米、なたね油	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	カレーウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、オイスターソース
		白菜のチーズおかか和え		チーズ	はくさい、にんじん	ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ
		コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、キャベツ	コンソメ、食塩
	午後おやつ	フルーツポンチ			もも缶、バナナ、みかん缶、いちご	
		豆乳クッキー	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆		ショートニング、食塩、膨張剤
		牛乳	牛乳			
13 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かわいいの和風あんかけ	片栗粉、上白糖	かわいい、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ	しょうゆ、だしかつお、みりん
		さつまいもサラダ	さつまいも、マヨドレ	ツナ	きゅうり	しょうゆ、食塩
	午後おやつ	味噌ちゃんこ汁		鶏ひき肉、木綿豆腐、味噌	はくさい、にんじん	みりん、しょうゆ、鶏がらスープ
		揚げうどん(コンソメ味)	ゆでうどん(小麦)、なたね油			コンソメ
		牛乳	牛乳			
14 金	昼食	チキンライス	胚芽米	鶏もも肉、グリーンピース(冷凍)	たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)
		ハートのコロケ	馬鈴薯、たまねぎ、砂糖、パン粉、小麦粉	鶏肉、豚肉、豚脂		コンソメ、食塩、こしょう
		添え野菜(ブロッコリー)	コーンフラワー、食用油、還元水あめ、なたね油			食塩
		コンソメスープ		ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、だいこん、にんじん	コンソメ、食塩
	午後おやつ	豆腐のココアバナナケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油、粉糖	豆乳、絹ごし豆腐	バナナ	ベーキングパウダー、ココアパウダー
		牛乳	牛乳			
15 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		塩ラーメン	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
		みかん			みかん	

17月	昼食	ジャージャー麺	ゆで中華めん(小麦)、上白糖、なたね油	豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	しょうゆ
		ほうれん草のツナサラダ	上白糖	ツナ	ほうれんそう(冷凍)、にんじん	しょうゆ、酢
		中華スープ		ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ	しょうゆ、鶏がらスープ
午後おやつ	鮭と大葉の塩こんぶおにぎり	胚芽米	鮭、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	しそ	しょうゆ、食塩	
18火	昼食	わかめご飯	胚芽米			わかめのふりかけ
		肉じゃが	じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	牛肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん
		五色和え	ごま油	ちくわ(卵不使用)	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、糸かつお
午後おやつ	きなこクッキー	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉			
		牛乳	牛乳			
19水	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらの西京焼き	上白糖	たら、味噌		みりん、酒
		白菜の煮びたし	上白糖	油揚げ、こんぶ(だし用)	はくさい、にんじん、こまつな	しょうゆ、だしかつお、みりん
午後おやつ	すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、えのきたけ	しょうゆ、だしかつお、食塩	
午後おやつ	うどん餃子	ゆでうどん(小麦)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう	
		牛乳	牛乳			
20木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏の唐揚げ	なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉	しょうが	しょうゆ、酒
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン(卵不使用)	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
午後おやつ	お味噌汁		厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、なめこ、葉ねぎ	だしかつお	
午後おやつ	お米delいちごスティックケーキ	米粉、砂糖、植物油	豆乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤	
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			
21金	昼食	ご飯(乳児)	胚芽米			
		ロールパン(幼児)	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
		ハンバーグ	片栗粉、パン粉(小麦)、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ
午後おやつ	添え野菜(年中、年長)			レタス、トマト		
		フレンチサラダ(乳児、年少)	なたね油、上白糖	鶏ささみ	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり	酢、食塩
		コーンスープ	片栗粉、なたね油	豆乳	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉
午後おやつ	みかん入りりんごゼリー	上白糖	アガー	りんご天然果汁、みかん缶		
		こつぶじゃがあられ	もち米、植物油、じゃがいも		食塩	
		牛乳	牛乳			
22土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		きつねうどん	ゆでうどん(小麦)、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお
		みかん			みかん	
25火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の香味焼き	ごま油	鮭	葉ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん
		酢の物	上白糖	鶏ささみ、わかめ(乾)	はくさい、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩
午後おやつ	お味噌汁	切り麩(小麦)	もずく、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん	だしかつお	
午後おやつ	豚まん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ(冷凍)	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒	
		牛乳	牛乳	オイスターソース、食塩、こしょう、ココアパウダー		
26水	昼食	キーマカレー	胚芽米、なたね油	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
		白菜のチーズおおかか和え		チーズ	エリンギ、黄ピーマン、しょうが、にんにく	オイスターソース、ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ
		コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー(卵不使用)	はくさい、にんじん	しょうゆ、糸かつお
午後おやつ	フルーツポンチ			たまねぎ、キャベツ	コンソメ、食塩	
午後おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆	もも缶、バナナ、みかん缶、いちご		
		牛乳	牛乳		ショートニング、食塩、膨張剤	
27木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれないの和風あんかけ	片栗粉、上白糖	かれない、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ	しょうゆ、だしかつお、みりん
		さつまいもサラダ	さつまいも、マヨドレ	ツナ	きゅうり	しょうゆ、食塩
午後おやつ	味噌ちゃんこ汁		鶏ひき肉、木綿豆腐、味噌	はくさい、にんじん	みりん、しょうゆ、鶏がらスープ	
午後おやつ	揚げうどん(コンソメ味)	ゆでうどん(小麦)、なたね油			コンソメ	
		牛乳	牛乳			
28金	昼食	チキンライス	胚芽米	鶏もも肉、グリーンピース(冷凍)	たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)
		ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ハム(卵不使用)	にんじん、ブロッコリー(冷凍)、きゅうり	コンソメ、食塩、こしょう
		コンソメスープ		ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、だいこん、にんじん	食塩、こしょう
午後おやつ	豆腐のココアバナナケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	バナナ	コンソメ、食塩	
		牛乳	牛乳	ベーキングパウダー、ココアパウダー		

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
 ◎材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
 ご了承の程、よろしくお願いいたします。

〈今月の旬の食材〉 カリフラワー、キャベツ、水菜、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、でこぼん
 ほうれん草、れんこん、菜の花、さわか、いよかん、しゅんぎく、せり、セロリー、ねぎ、キウイ

★ お誕生日おめでとうメニューです。2月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	554kcal	573 kcal	480 kcal	458 kcal
たんぱく質	22.2 g	24.0 g	18.6 g	17.0 g
脂質	16.7 g	14.0~21.0 g	14.3g	10.0~15.0 g
カルシウム	225 mg	260 mg	208 mg	200 mg
ビタミンC	23 mg	23 mg	19 mg	20 mg