



2月



献立表



(幼児食)

令和7年度
ともわ乳児園 泡瀬園

管理栄養士 阿部葵

	月	火	水	木	金	土	
	2	3	4	5	6	7	
献立	①チキンクリームシチュー 171kcal ②ツナ白菜おかか和え 30kcal ③バナナ 19kcal	節分集会 ①人参ご飯 130kcal ②豚生姜焼き 53kcal ③湯し豆腐汁 14kcal ④法蓮草のお浸し 27kcal ⑤りんご 13kcal	①四色丼 111kcal ②白菜の味噌汁 23kcal ③南瓜コロッケ 117kcal ④パイン 11kcal	①麦ご飯 135kcal ②魚の味噌マヨ焼き 103kcal ③ミネストローネ 49kcal ④フロッコリーサラダ 38kcal ⑤みかん 10kcal	①あわご飯 131kcal ②人参シリシリー 39kcal ③イナムルチー 84kcal ④チキンナゲット 79kcal ⑤いちごヨーグルト 20kcal	①ガパオライス 223kcal ②南瓜ポターージュ 66kcal ③大根甘酢和え 10kcal ④黄桃 17kcal	
材料	①米 鶏むね肉 フロッコリー じゃが芋 人参 玉葱 しめじ ②白菜 ツナ缶 おかか ③バナナ	①米 人参 玉葱 ②豚肉 玉葱 生姜 ③湯し豆腐 葱 ④法蓮草 人参 おかか ⑤りんご	①米 豚挽肉 人参 法蓮草 卵 ②白菜 油揚げ 葱 ツナ缶 ③南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ④パイン缶	①米 胚芽押し麦 ②白身魚 味噌 マヨネーズ ③ウィンナー 人参 玉葱 ABCパスタ キャベツ じゃが芋 トマト缶 ④フロッコリー コーン缶 トマト 卵 ツナ缶 ⑤みかん	①米 粟 ②人参 玉葱 ニラ ツナ缶 ③薄切り豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ④鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉葱 ⑤ヨーグルト 苺ソース	①米 鶏挽肉 玉葱 ビーマン 赤パプリカ ニンニク 卵 ②南瓜 玉葱 パター 豆乳 パセリ ③大根 人参 ④黄桃缶	
☆おやつ	小魚せんべい・牛乳 35kcal	みたらし団子・お茶 113kcal	味噌おにぎり・豆乳 145kcal	ジャムサンド・牛乳 196kcal	ヒラヤーチー・豆乳 166kcal	フルーチェ・クラッカー 121kcal	
おやつ材料	しらすアーモンド煎餅 牛乳	絹豆腐 白玉粉 片栗粉 三温糖 黒蜜 緑茶	米 油味噌 豆乳	食パン マーメイド 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 豆乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー	
栄養価	エネルギー: 255kcal 脂質: 8.1g タンパク質: 11.3g 食塩相当量: 4g	エネルギー: 350kcal 脂質: 4.2g タンパク質: 15.1g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 407kcal 脂質: 14.2g タンパク質: 13.5g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 521kcal 脂質: 14.8g タンパク質: 20.4g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 519kcal 脂質: 17.6g タンパク質: 20g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 437kcal 脂質: 11.1g タンパク質: 17g 食塩相当量: 2.4g	
	9	10	11	12	13	14	
献立	①ポークカレー 277kcal ②南瓜サラダ 22kcal ③バナナ 19kcal	①麦ご飯 135kcal ②ひじき煮 67kcal ③キャベツと南瓜の味噌汁 84kcal ④ミートボールのトマト煮 8kcal ⑤オレンジ 6kcal	休園	①さんまの蒲焼丼 146kcal ②千切り野菜スープ 7kcal ③じゃが芋海苔炒め 23kcal ④りんごヨーグルト 20kcal	①けんちんうどん 157kcal ②かき揚げ 44kcal ③バナナ 19kcal	①鶏牛蒡の炊き込みご飯 197kcal ②豚汁 76kcal ③南瓜の甘煮 13kcal ④りんご 13kcal	
材料	①米 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん 南瓜 ②南瓜 胡瓜 人参 魚肉ソーセージ ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②ひじき 糸蒟蒻 人参 油揚げ じゃが芋 水魚大豆 竹輪 いんげん ③キャベツ 南瓜 ④豚挽肉 大豆ミート 玉葱 ⑤オレンジ	建国記念日 	①米 さんま蒲焼 青梗菜 人参 玉葱 刻み海苔 葱 ②人参 いんげん キャベツ ③じゃが芋 青のり パター ④ヨーグルト りんごジャム	①うどん 豆腐 大根 人参 いんげん 油揚げ ②鯖缶 玉葱 人参 米粉 ③バナナ	①米 鶏もも肉 牛蒡 人参 しめじ エノキ 油揚げ ②薄切り豚肉 大根 人参 牛蒡 じゃが芋 糸蒟蒻 葱 ③南瓜 おかか ④りんご	
☆おやつ	豆乳ウエハース・牛乳 135kcal	じゃがもち・ミロ 120kcal		りんごケーキ・豆乳 187kcal	しらすおにぎり・牛乳 207kcal	芋きんとん・豆乳 142kcal	
おやつ材料	豆乳ウエハース 乳	じゃが芋 米粉 チーズミロ 牛乳		HM 卵 牛乳 りんごオリゴ糖 豆乳	米 しらすふりかけ 牛乳	きつねキウフルーツ パイン缶 オリゴ糖 豆乳	
栄養価	エネルギー: 453kcal 脂質: 15.2g タンパク質: 15.1g 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 420kcal 脂質: 12.4g タンパク質: 17.2g 食塩相当量: 1.2g		エネルギー: 383kcal 脂質: 11.6g タンパク質: 21g 食塩相当量: 2g	エネルギー: 427kcal 脂質: 9.6g タンパク質: 14.4g 食塩相当量: 2g	エネルギー: 441kcal 脂質: 10.8g タンパク質: 18.1g 食塩相当量: 2.7g	
	16	17	18	19	20	21	
献立	①タコライス 230kcal ②コーンスープ 51kcal ③ポテトフライ 38kcal ④りんご 13kcal	①あわご飯 131kcal ②筑前煮 75kcal ③白菜の味噌汁 30kcal ④卵焼き 37kcal ⑤バナナ 19kcal	②麦ご飯 135kcal ②青椒肉絲 83kcal ③サムゲタン風スープ 57kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤ブルーベリーヨーグルト 20kcal	お誕生会 お弁当 	①チキンカレー 187kcal ②コールスローサラダ 34kcal ③みかん 10kcal	①人参ご飯 130kcal ②白菜のトロトロ煮 74kcal ③大根の味噌汁 28kcal ④ソーセージのトマト煮 40kcal ⑤オレンジ 6kcal	
材料	①米 合い挽き肉 大豆ミート 玉葱 レタス トマト チーズ ②コーンクリーム缶 パター 小麦粉 牛乳 ③じゃが芋 ④りんご	①米 粟 ②鶏もも肉 糸蒟蒻 人参 蓮根 じゃが芋 さやいんげん ③白菜 絹ごし豆腐 ⑤バナナ	①米 胚芽押し麦 ②薄切り豚肉 ビーマン 人参 たけのこ水煮 ③鶏手羽元 大根 人参 長ねぎ もち米 ④もやし 人参 ⑤ヨーグルト ブルーベリーソース	お誕生会 お弁当 	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 フロッコリー ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③みかん	①米 人参 玉葱 ②豚バラ肉 白菜 厚揚げ ニンニク ③大根 人参 絹ごし豆腐 わかめ ④魚肉ソーセージ ⑤オレンジ	
☆おやつ	ジャムサンド・豆乳 144kcal	鮭おにぎり・牛乳 106kcal	ヒラヤーチー・豆乳 166kcal	パースターケーキ・牛乳 132kcal	ウエハース・豆乳 159kcal	きつねおにぎり・牛乳 121kcal	
おやつ材料	食パン いちごジャム 豆乳	米 鮭フレーク 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 豆乳	小麦粉 卵 サラダ油 きび糖 牛乳	豆乳ウエハース 豆乳	米 油揚げ 葱 牛乳	
栄養価	エネルギー: 476kcal 脂質: 15.5g タンパク質: 15.9g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 398kcal 脂質: 9.5g タンパク質: 16.9g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 479kcal 脂質: 15.9g タンパク質: 18g 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 400kcal 脂質: 14.2g タンパク質: 12.3g 食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 390kcal 脂質: 16.6g タンパク質: 11.5g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 399kcal 脂質: 9.4g タンパク質: 17.4g 食塩相当量: 2.5g	
	23	24	25	26	27	28	
献立	休園	①鯖カレー 175kcal ②マカロニサラダ 99kcal ③バナナ 19kcal	①和風きのこパスタ 128kcal ②大根の味噌汁 28kcal ③ササミのピカタ 56kcal ④パイン 11kcal	①麦ご飯 135kcal ②豆腐チャンプルー 68kcal ③鶏汁 37kcal ④魚天ぷら 84kcal ⑤いちごヨーグルト 20kcal	①もずく丼 200kcal ②フイヤベースープ 29kcal ③キャベツの塩昆布和え 10kcal ④オレンジ 6kcal	①あわご飯 131kcal ②麻婆豆腐 98kcal ③青菜中華スープ 30kcal ④棒棒鶏 33kcal ⑤りんご 13kcal	
材料	天皇誕生日 	①米 玉葱 人参 鯖缶 トマト水煮缶 カレールー ②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム ゆで卵 マヨネーズ ③バナナ	①スパゲッティ麺 しめじ エノキ 玉葱 ベーコン マッシュルーム缶 ②大根 小松菜 高野豆腐 ③鶏ささみ 卵 ④パイン缶	①米 胚芽押し麦 ②薄切り豚肉 木綿豆腐 人参 玉葱 キャベツ もやし ニラ 魚肉ソーセージ ③鶏もも肉 人参 大根 葱 昆布 ④白身魚 小麦粉 卵 ⑤ヨーグルト 苺ソース	①米 もずく 人参 玉葱 ビーマン 豚挽き肉 コーン缶 ②白身魚 玉葱 じゃが芋 人参 パセリ トマト水煮缶 ③キャベツ 塩昆布 ④オレンジ	①米 粟 ②木綿豆腐 豚肉挽肉 大豆ミート 玉葱 葱 ③小松菜 法蓮草 カニカマ 卵 ④鶏むね肉 胡瓜 もやし ⑤りんご	
☆おやつ		ビスケット・牛乳 182kcal	しらすおにぎり・豆乳 135kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143kcal	青菜おにぎり・豆乳 135kcal	シリアル・牛乳 169kcal	
おやつ材料		ビスケット 牛乳	米 しらすふりかけ 豆乳	HM 魚肉ソーセージ 牛乳	米 青菜ふりかけ 豆乳	シリアル 牛乳	
栄養価		エネルギー: 475kcal 脂質: 9.4g タンパク質: 12.5g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 358kcal 脂質: 9.5g タンパク質: 19.5g 食塩相当量: 6.1g	エネルギー: 487kcal 脂質: 10.1g タンパク質: 21g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 380kcal 脂質: 10g タンパク質: 13.8g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 474kcal 脂質: 9.4g タンパク質: 21.9g 食塩相当量: 3.4g	
献立	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています						
材料							
☆おやつ							
おやつ材料							
栄養価							

