



# 令和7年 2月 給食献立表



両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	土	牛乳 ビスケット 焼き肉丼 もやしのおかか和え みそ汁(じゃが芋) パナナ	牛乳 にんじんブリッツ	米 片栗粉 油 じゃが芋 薄力粉	豚小間肉 かつお節 みそ 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく もやし きゅうり パナナ	529kcal	21.7g	1.2g
3	17	月	▲節分▲ おにぎり カレイのかば焼き ほうれん草の納豆和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 甘納豆入り蒸しパン	米 片栗粉 油 三温糖 薄力粉 上白糖 甘納豆	かつお節 スライスチーズ かつお ひきわり納豆 鶏もも肉 牛乳	きざみのり 生姜 ほうれん草 人参 えのき こんにゃく 大根 ごぼう 万能ねぎ オレンジ	560kcal	23.2g	1.6g
			麦ごはん カレイのかば焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁(大根) オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	米 押麦 片栗粉 油 三温糖 薄力粉 上白糖	かれい ひきわり納豆 牛乳 きな粉	生姜 ほうれん草 人参 えのき 大根 万能ねぎ オレンジ	533kcal	24.0g	1.7g
4	18	火	牛乳 コーン スナック ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の磯辺和え みそ汁(なめこ) りんご	牛乳 シュガーパイ	米 油 片栗粉 パイ生地 バター グラニュー糖	豚小間肉 絹豆腐 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご きゅうり 白菜 人参 きざみのり なめこ ねぎ	546kcal	19.1g	1.3g
5	19	水	牛乳 のりもの ビスケット 食パン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ウィンナースープ パナナ	牛乳 五平もち	食パン 油 じゃが芋 マヨドレ 米 上白糖	ベーコン たまご 牛乳 チーズ ウィンナー みそ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 パナナ	561kcal	22.3g	2.7g
6	20	木	牛乳 コーン クッキー みそ煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ かぶの浅漬け みかん	牛乳 わかめごはん	うどん 上白糖 白すりごま 薄力粉 片栗粉 油 米	豚バラ肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 竹輪 牛乳 わかめ しらす	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 青のり きゅうり かぶ 生姜 みかん	591kcal	21.6g	2.9g
7	21	金	牛乳 リッツ 麦ごはん 油淋鶏 チンゲン菜のツナ和え みそ汁(里芋) りんご	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 押麦 上白糖 ごま油 片栗粉 油 里芋 せんべい	鶏もも肉 ツナ みそ 牛乳	ねぎ にんにく 生姜 チンゲン菜 もやし 人参 とうもろこし しめじ りんご ぶどうジュース 寒天	584kcal	21.2g	1.4g
8	22	土	牛乳 せんべい そばろ丼 高野豆腐の煮物 みそ汁(ほうれん草) オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	米 油 三温糖 薄力粉 上白糖	豚ひき肉 高野豆腐 みそ 鶏もも肉 牛乳	生姜 玉ねぎ きざみのり 人参 大根 いんげん ほうれん草 しいたけ オレンジ	577kcal	23.0g	1.5g
10	25	火	ミルクパン タンドリーチキン ポテトサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 青菜ごはん	ミルクパン マヨドレ じゃが芋 米 油	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム 牛乳	にんにく 生姜 きゅうり 人参 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン パナナ 小松菜	595kcal	22.2g	2.0g
			あんかけ焼きそば ブロッコリーときのこのサラダ わかめスープ りんご	牛乳 ひじきごはん	蒸し中華めん 油 片栗粉 ごま油 三温糖 米 上白糖	豚小間肉 鶏もも肉 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ	玉ねぎ 人参 たけのこ もやし チンゲン菜 ブロッコリー しめじ エリンギ ねぎ りんご ひじき	533kcal	21.8g	1.8g
12	26	水	牛乳 のりもの ビスケット 麦ごはん 鮭のみりん漬け焼き れんこんのきんぴら煮 みそ汁(麩) みかん	牛乳 大学芋	米 押麦 油 三温糖 ごま油 麩 さつま芋 上白糖 黒いりごま	鮭 豚もも肉 みそ 牛乳	れんこん ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 小松菜 みかん	521kcal	20.6g	1.2g
13	27	木	ごはん チンジャオロース 中華風きゅうり 春雨スープ いちご	牛乳 型抜きクッキー	米 油 上白糖 ごま油 片栗粉 三温糖 春雨 薄力粉 バター	豚もも肉 牛乳	たけのこ 赤パプリカ ピーマン 人参 きゅうり なら いちご	557kcal	17.5g	1.9g
			ピラフ ポークチャップ フレンチサラダ かぶスープ いちご		米 バター 油 薄力粉 三温糖 上白糖	豚小間肉 ベーコン 牛乳	グリーンピース とうもろこし にんにく マッシュルーム 人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり 赤パプリカ かぶ いちご	574kcal	19.3g	1.8g
14	28	金	牛乳 リッツ ごはん 枝豆入りつくね ほうれん草の和風和え みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 ココアクリームサンド	米 上白糖 片栗粉 ごま油 食パン バター	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ 絹豆腐 油揚げ 牛乳	生姜 枝豆 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 万能ねぎ オレンジ	512kcal	21.9g	2.0g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・いちご・みかんを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。