



2025年2月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		黄	赤	緑	
1	土	麦茶 ビスケット	うどん	ジャージャーうどん ほうれん草とささみの和え物 中華スープ(キャベツ・エリンギ)	牛乳 アメリカンドッグ	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま・アメリカンドッグ	豚肉・鶏肉・牛乳・アメリカンドッグ	長葱・生姜・きゅうり・ほうれん草・人参・キャベツ・エリンギ	酒・味噌・醤油・酢・中華だし
2	日								
3	月	麦茶 小魚せんべい	鬼そぼろご飯	いわしバーグ 大豆とちくわのココロサラダ すまし汁(花魁・三つ葉)	牛乳 恵方巻風	米・砂糖・黒豆煮・とんがりコーン・パン粉・片栗粉・油・お麩	鶏肉・鰯・豆腐・卵・ちくわ・大豆・牛乳・鮭	玉ねぎ・大葉・生姜・人参・きゅうり・三つ葉・のり	酒・醤油・ケチャップ・塩・味噌・みりん・酢・かつおだし
4	火	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	ニラ玉炒め 大根とカニカマの中華サラダ 中華スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 きな粉サンド	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・食パン	卵・豚肉・カニカマ・豆腐・牛乳・きな粉・豆乳	ニラ・もやし・椎茸・生姜・大根・人参・きゅうり・わかめ	ふりかけ・酒・中華だし・醤油・塩・酢
5	水	麦茶 カルシウムせんべい	スパゲッティ	鶏肉とほうれん草のスープスパゲッティ じゃが芋とベーコンのガレット ヨーグルト	牛乳 ウインナーロールパイ	スパゲッティ・オリブ油・じゃが芋・小麦粉・油・砂糖・パイ皮	鶏肉・ベーコン・チーズ・ヨーグルト・牛乳・ウインナー	ほうれん草・人参・しめじ・にんにく・パセリ	塩・コンソメ・ケチャップ
6	木	麦茶 ゼリー	ごはん	ポークカレー わかめとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 稲荷入りおにぎり	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま	豚肉・牛乳・稲荷揚げ	人参・玉葱・グリーンピース・わかめ・コーン・きゅうり・りんご	カレールーウ・塩・酢
7	お誕生会 金	麦茶 野菜せんべい	パンズパン	ハンバーガー トッピング ハンバーグ・キャベツ・きゅうり・トマト フライドポテト・鶏と白菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 ケーキ	パンズパン・油・パン粉・砂糖・じゃが芋・ケーキ	豚肉・豆腐・牛乳・鮭・豆乳	玉葱・キャベツ・きゅうり・トマト・白菜・人参・いちご	塩・ケチャップ・酢・酒・シチュールーウ
8	土	麦茶 ビスケット	ごはん	カジキマグロのピザ風焼き れんこんとハムのマヨサラダ スープ(ブロッコリー・コーン)	牛乳 豆ご飯	米・油・マヨネーズ	メカジキ・チーズ・ハム・牛乳・大豆	玉葱・ピーマン・れんこん・人参・きゅうり・ブロッコリー・コーン・昆布	塩・酒・ケチャップ・コンソメ
9	日								
10	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ブロッコリーとウインナーのオムレツ さつま芋とツナのマヨドレサラダ ほうれん草のポタージュ	牛乳 みかん おせんべい	米・油・さつま芋・マヨドレ・バター・おせんべい	卵・ウインナー・豆乳・ツナ・牛乳	ブロッコリー・玉葱・人参・きゅうり・ほうれん草・みかん	塩・ケチャップ・コンソメ
11	火			建国記念の日					
12	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鰯の照焼き 五目豆 すまし汁(小松菜・人参)	ヨーグルトドリンク いちごミルクプリン カルシウムウエハース(幼児のみ)	米・小麦粉・油・砂糖・片栗粉・寒天・ウエハース(幼児)	鰯・鶏肉・大豆・ヨーグルトドリンク・牛乳	人参・ごぼう・いんげん・小松菜・いちごソース	酒・醤油・みりん・かつおだし・塩
13	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	中華丼 もやしとハムのナムル 中華スープ(卵・水菜)	牛乳 納豆うどん	米・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま・うどん	豚肉・えび・ハム・卵・牛乳・納豆・かつお節	白菜・人参・チンゲン菜・玉葱・椎茸・生姜・もやし・きゅうり・水菜・万能ねぎ	酒・塩・中華だし・醤油・酢・かつおだし・みりん
14	金	麦茶 ゼリー	ごはん	豆腐と野菜のミートローフ キャベツとベーコンのマカロニソース スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 フルーツサンド	米・油・パン粉・砂糖・マカロニ・じゃが芋・食パン・チョコホイップ(幼児)	豆腐・豚肉・ベーコン・牛乳・ヨーグルト(乳児)	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・にんにく・パナナ・いちご・みかん缶	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ
15	土	麦茶 野菜せんべい	うどん	ジャージャーうどん ほうれん草とささみの和え物 中華スープ(キャベツ・エリンギ)	牛乳 アメリカンドッグ	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま・アメリカンドッグ	豚肉・鶏肉・牛乳・アメリカンドッグ	長葱・生姜・きゅうり・ほうれん草・人参・キャベツ・エリンギ	酒・味噌・醤油・酢・中華だし

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		黄	赤	緑	
16	日								
17	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鱈のガーリックパン粉焼き かぼちゃと豚肉の煮物 すまし汁(白菜・えのき茸)	牛乳 オニオンブレッド	米・パン粉・オリブ油・砂糖・ホットケーキミックス粉・マヨドレ	鱈・豚肉・牛乳・ハム・チーズ	にんにく・パセリ・かぼちゃ・いんげん・白菜・えのき茸・玉葱	塩・酒・かつおだし・醤油・みりん
18	火	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	ニラ玉炒め 大根とカニカマの中華サラダ 中華スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 きな粉サンド	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・食パン	卵・豚肉・カニカマ・豆腐・牛乳・きな粉・豆乳	ニラ・もやし・椎茸・生姜・大根・人参・きゅうり・わかめ	ふりかけ・酒・中華だし・醤油・塩・酢
19	水	麦茶 ゼリー	スパゲッティ	鶏肉とほうれん草のスープスパゲッティ じゃが芋とベーコンのガレット ヨーグルト	牛乳 ウインナーロールパイ	スパゲッティ・オリブ油・じゃが芋・小麦粉・油・砂糖・パイ皮	鶏肉・ベーコン・チーズ・ヨーグルト・牛乳・ウインナー	ほうれん草・人参・しめじ・にんにく・パセリ	塩・コンソメ・ケチャップ
20	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	ポークカレー わかめとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 稲荷入りおにぎり	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま	豚肉・牛乳・稲荷揚げ	人参・玉葱・グリーンピース・わかめ・コーン・きゅうり・りんご	カレールーウ・塩・酢
21	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	肉豆腐 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 味噌汁(あさり・長葱)	牛乳 塩焼きそば	米・油・砂糖・中華麺・ごま油	豆腐・豚肉・あさり・牛乳・えび	玉葱・人参・水菜・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・長葱・キャベツ・ニラ	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・酢・味噌・中華だし
22	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	カジキマグロのピザ風焼き れんこんとハムのマヨサラダ スープ(ブロッコリー・コーン)	牛乳 豆ご飯	米・油・マヨネーズ	メカジキ・チーズ・ハム・牛乳・大豆	玉葱・ピーマン・れんこん・人参・きゅうり・ブロッコリー・コーン・昆布	塩・酒・ケチャップ・コンソメ
23	日			天皇誕生日					
24	月			振替休日					
25	火	麦茶 ビスケット	非常時給食	非常時PMおやつ					
26	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鰯の照焼き 五目豆 すまし汁(小松菜・人参)	ヨーグルトドリンク いちごミルクプリン カルシウムウエハース(幼児のみ)	米・小麦粉・油・砂糖・片栗粉・寒天・ウエハース(幼児)	鰯・鶏肉・大豆・ヨーグルトドリンク・牛乳	人参・ごぼう・いんげん・小松菜・いちごソース	酒・醤油・みりん・かつおだし・塩
27	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	中華丼 もやしとハムのナムル 中華スープ(卵・水菜)	牛乳 納豆うどん	米・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま・うどん	豚肉・えび・ハム・卵・牛乳・納豆・かつお節	白菜・人参・チンゲン菜・玉葱・椎茸・生姜・もやし・きゅうり・水菜・万能ねぎ	酒・塩・中華だし・醤油・酢・かつおだし・みりん
28	金	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	豆腐と野菜のミートローフ キャベツとベーコンのマカロニソース スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 フルーツサンド	米・油・パン粉・砂糖・マカロニ・じゃが芋・食パン	豆腐・豚肉・ベーコン・牛乳・ヨーグルト(乳児)	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・にんにく・パナナ・いちご・みかん缶	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ

2月旬の食材
 ・鱈・あさり・カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・長葱・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・水菜・れんこん
 ・いちご・みかん

今月の平均給食栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	479	17.4	16.5	62.4	1.9
3~5歳	612	22.7	21.7	78.3	2.5

