

給食予定献立表 2025年2月

明の守こども園
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)				
	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	492 kcal	18 g	13 g	80 g	1.7 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう				おやつ		
					赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	時間	献立名	ざいりょう
					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		豚肉のみそ炒め 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 ブロッコリー菜,なめだけ かぼちゃ,青葱	サラダ油,さとう 米	塩,ソウ,料理酒,濃口醤油 濃口醤油,みりん,風調味料 和風だし	3:30	ムーンライト ばかうけ スキムミルク	ムーンライト ばかうけ青のり醤油 特製粉
3	月	昼	節分 豆まき おにカシ 和風サラダ チーズ	☆節分☆ おにカシ 和風サラダ チーズ	合挽シテ豚,大豆水煮,お魚ソーゼ キャベツ,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 とんがりソース風味 ドレッシング	味付塩,ソウ,カレー	3:30	ぜんざい お茶	小豆,水,さとう,塩	
4	火	昼	園庭開放 はちみつレモンチキン 大根のオムレツ オニオンスープ ごはん	鶏肉 オムレツ,油漬	レモン汁,オムレツ 大根,オムレツ 玉葱,人参,パセリ	はちみつ,サラダ油 ルッコラ	料理酒,濃口醤油,塩 オムレツ	3:30	揚げパン スキムミルク	ドーナツ,サラダ油,グラニュー糖 特製粉	
5	水	昼	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 お豆腐 米	濃口醤油,みりん,風調味料 和風だし	3:30	いちごジャム スキムミルク	おやつ,オムレツ,卵,牛乳,マカロン イチゴジャム 特製粉	
6	木	昼	小運動会 五目うどん ほうれん草のごま和え 果物(りんご)	かまぼこ,刻み揚げ,ワカメ	干し椎茸,青葱 ほうれん草,人参 りんご	うどん,さとう 白ごま	みりん,風調味料,濃口醤油,昆布つゆ 濃口醤油,みりん,風調味料	3:30	おはぎ風おにぎり お茶	米,きな粉,さとう,塩	
7	金	昼	豚肉のソテー 白菜の加熱和え ニラのスープ ごはん	豚小間肉 カニカマチラン	おろし生姜,玉葱,パセリ,赤みそ おろし生姜 白菜 ニら	サラダ油,サラダ油,さとう,白ごま,白ごま 春雨 米	おろし生コン,濃口醤油 うすくち醤油,みりん,風調味料 鶏がらスープ,塩	3:30	オレンジゼリー お茶	ゼリーの素(パウダー)	
8	土	昼	高野のそぼろ丼 しる菜の塩昆布和え 里芋の味噌汁 ごはん	高野豆腐,鶏ミンチ 減塩塩こんぶ みそ	しいたけ,玉葱,人参 しるな,しめじ 青葱	米,サラダ油,さとう 里芋	和風だし,濃口醤油 和風だし	3:30	ウエハース せんべい スキムミルク	ウエハース(こ) アボカドパン 特製粉	
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,レモン汁 人参,イグツ ブロッコリー	白ごま,さとう お豆腐 米	塩,濃口醤油 うすくち醤油 和風だし	3:30	コーン揚げ お茶	コーン,しるすき,塩,小麦粉 卵,サラダ油	
12	水	昼	作品展 かぼちゃのドレッシング和え 果物(バナナ)	鶏肉 カニカマチラン	玉葱,人参,パセリ かぼちゃ,バナナ バナナ缶	米,サラダ油 オリーブオイル	オリーブ,味付塩,ソウ	3:30	バナナパン お茶	バナナの素(パウダー),牛乳	
13	木	昼	鶏のマルド焼き マカロニソテー わかめの味噌汁 ごはん	鶏肉 ワカメ,みそ	オリーブオイル 玉葱,ほうれん草,パセリ 白ねぎ	サラダ油,さつま芋 マカロニ,サラダ油 米	料理酒,濃口醤油 塩,オリーブオイル 和風だし	3:30	ごまドーナツ スキムミルク	おやつ,オムレツ,絹ごし豆腐 さとう,白ごま,サラダ油 特製粉	
14	金	昼	世界の料理 オリヴィエサラダ 全粒粉食パン	ビーツ,卵 卵,鶏ささみ	人参,キャベツ 人参,グリーンピース,きゅうり	バター,さとう,じゃがいも じゃがいも,マヨネーズ 全粒粉食パン	オリーブオイル,塩,ソウ 塩,ソウ	3:30	ブリヌイ スキムミルク	小麦粉,卵,牛乳,さとう サラダ油,マカロン オリーブオイル 特製粉	
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	みりん,風調味料,濃口醤油,和風だし 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	3:30	チョコレート サラダせんべい スキムミルク	チョコレート リッパ 特製粉	
17	月	昼	避難訓練 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,卵 木綿豆腐,みそ	玉葱,人参,干し椎茸,イグツ 人参,パセリ 大根の葉	サラダ油,さとう じゃがいも,サラダ油,さとう 米	料理酒,濃口醤油,塩 みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	3:30	メロンフルーツ お茶	フルーツ,牛乳	
18	火	昼	サッカー大会 (5歳児) 豚の梅しらが焼き ゴマ和え しる菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 オムレツ,油漬 刻み揚げ,みそ	玉葱,おろし生姜 ごぼう,人参 しるな	サラダ油 ドレッシング,さとう,焼酎,ごまドレッシング 米	しそねり梅,みりん,風調味料,濃口醤油 濃口醤油 和風だし	3:30	抹茶ホットケーキ スキムミルク	おやつ,オムレツ,グリーンティー サラダ油 特製粉	
19	水	昼	カレーのムニエル キャベツの卵炒め かぶのソテー ごはん	黄金レタス 卵	キャベツ,パセリ キャベツ,人参 かぶ,しめじ	小麦粉,マカロン サラダ油 米	塩,ソウ,塩 うすくち醤油 オリーブオイル	3:30	ふかし芋 スキムミルク	さつま芋,塩 特製粉	
20	木	昼	しょうゆラーメン コーンバター 果物(バナナ)	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	ラー油 バター 米	塩,ソウ,濃口醤油,醤油,マカロン 塩,ソウ	3:30	卵炒め お茶	米,豚ミンチ,卵,人参,サラダ油,塩 ソウ,オリーブオイル,白ごま	
21	金	昼	お誕生会 焼肉まぜませ寿司 ブロッコリーのごま味噌汁 えのきの汁	牛肉,卵 カニカマチラン,みそ	大葉,紅生姜,青葱 ブロッコリー,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	酢,塩,濃口醤油,みりん,風調味料 みりん,風調味料 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	3:30	お誕生日デザート 餃子ピザ	餃子の皮,キャベツ,玉葱 マカロン,マカロン,オリーブオイル チーズ 特製粉	
22	土	昼	炊き込みごはん ちくわのおかか和え 豚汁	鶏肉,刻み揚げ ちくわ,ワカメ,花かつお 豚小間肉,みそ	ごぼう,人参,干し椎茸,みつば きゅうり,コーン 大根,人参	米 ドレッシング こんにゃく,サラダ油 さとう	うすくち醤油,濃口醤油,和風だし みりん,風調味料,塩 酢,濃口醤油,みりん,風調味料 和風だし	3:30	ウエハース ぱりんこ スキムミルク	Caグリーン(こ) ぱりんこ 特製粉	
25	火	昼	赤魚の味噌汁 はんぺんの卵とし 麩の汁 ごはん	赤魚,みそ はんぺん,卵	玉葱,人参,きぬさや ほうれん草	さとう さとう お豆腐 米	みりん,風調味料,料理酒,濃口醤油,塩 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	3:30	ごまアイス スキムミルク	アイス,さとう,水,グラニュー糖 黒ごま 特製粉	
26	水	昼	鶏肉のごま揚げ 大豆とさつま芋のソテー キャベツの味噌汁 ごはん	鶏肉,卵 大豆水煮 キャベツ,みそ	おろし生姜,イグツ グリーンピース キャベツ,大根の葉	小麦粉,白ごま,サラダ油 さつま芋,マカロン 米	濃口醤油,塩 和風だし	3:30	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン,水,黒砂糖 特製粉	
27	木	昼	お別れ遠足 (5歳児) お好み焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁 ごはん	だら 切干大根,みそ	オリーブオイル 切干大根,人参 小松菜,えのき	バター さとう 米	料理酒,みりん,風調味料,濃口醤油,塩 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	3:30	いちもち お茶	じゃがいも,片栗粉,さとう 濃口醤油,水,片栗粉,水 特製粉	
28	金	昼	豚肉のソテー炒め もやしの中和和え 卵スープ ごはん	豚小間肉 卵	なす,玉葱,ブロッコリー,パセリ もやし,きゅうり,人参 青葱	サラダ油,さとう,片栗粉 さとう,ドレッシング 米	料理酒,濃口醤油,オリーブオイル 濃口醤油 鶏がらスープ,塩	3:30	きなごっこ スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,塩 きな粉 特製粉	