給食予定献立表 2025年2月

明の守保育園
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	491 kcal	18 g	12 g	80 g	1.8 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう 赤◇ 血や肉になるもの（魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類）	ざいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	ざいりょう 黄◇ 力や体温となるもの（穀類・油脂類・砂糖類・いも類）	ざいりょう その他	おやつ 時間	おやつ 献立名	おやつ ざいりょう
1	土	昼		豚肉のみそ炒め 青梗菜のなめたけ和え 南瓜の味噌汁 ごはん	豚小間肉,赤みそ みそ	ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱,人参 ﾁﾝｹﾞﾝ菜,なめたけ かぼちゃ,青葱	サラダ油,さとう 米	塩,ｺｼｮｳ,料理酒,濃口醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	ムーンライト ばかうけ スキムミルク	ﾑｰﾝﾗｲﾄｸｯｷｰ ばかうけ青のり醤油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
3	月	昼	節分 豆まき	☆節分☆ おにカレー 和風サラダ チーズ	合挽ﾐﾝﾁ,大豆水煮,お魚ｿｰｾｰｼﾞ チーズ	玉葱,人参,レーズン,ｲﾝｹﾞﾝ ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,人参,コーン	米,じゃがいも,サラダ油 とんがりｺｰﾝ塩味 ｺﾞﾏ醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	味付塩ｺｼｮｳ,ｶﾚｰﾙｰ	3時	ぜんざい お茶	小豆,水,さとう,塩
4	火	昼	発表会予行	はちみつレモンチキン 大根のｻﾗﾀﾞ オニオンスープ ごはん	鶏ﾓﾓ肉 ﾗｲﾄﾂﾅﾌﾚｰｸ油漬	ﾚﾓﾝ果汁,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根,ﾚﾀｽ,ﾄﾏﾄ 玉葱,人参,パセリ	はちみつ,サラダ油 ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 米	料理酒,濃口醤油,塩 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	揚げパン スキムミルク	ﾄｯﾌﾟﾊﾟﾝ,サラダ油,ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ｽｷﾑﾐﾙｸ
5	水	昼		ししゃものから揚げ 茄子のお浸し 厚揚の味噌汁 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 おつゆ麸 米	 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	いちごｼﾞｬﾑｸｰｷ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,卵,牛乳,ﾏｰｶﾞﾘﾝ イチゴジャム ｽｷﾑﾐﾙｸ
6	木	昼		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時	おはぎ風おにぎり お茶	米,きな粉,さとう,塩
7	金	昼		豚肉のﾌﾟﾙｺｷﾞ 白菜のｶﾆｶﾏ和え ニラのスープ ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ	おろし生姜,玉葱,ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 おろし生姜 白菜 にら	サラダ油,サラダ油,さとう,白ごま,白ごま 春雨 米	おろし生ﾆﾝﾆｸ,濃口醤油 うすくち醤油,みりん風調味料 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	オレンジゼリー お茶	ｾﾞﾘｰの素(ｵﾚﾝｼﾞ)
8	土	昼		高野のそぼろ丼 しろ菜の塩昆布和え 里芋の味噌汁	高野豆腐,鶏ﾐﾝﾁ 減塩塩こんぶ みそ	しいたけ,玉葱,人参 しろな,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時	ウエハース せんべい スキムミルク	ｳｴﾊｰｽ(ﾊﾞﾆﾗ) ｱﾝﾊﾟﾝｿﾌﾄ煎餅 ｽｷﾑﾐﾙｸ
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 充填豆腐,芽ひじき みそ	大根おろし,ﾚﾓﾝ 人参,ｲﾝｹﾞﾝ ﾁﾝｹﾞﾝ菜	 白ごま,さとう おつゆ麸 米	塩,濃口醤油 うすくち醤油 和風だし	3時	コーン揚げ お茶	コーン,しらす干し,塩,小麦粉 卵,サラダ油
12	水	昼		ﾎﾟｰｸﾊﾑｽﾗｲｽ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 果物(パイン缶)	豚ﾓﾓ肉	玉葱,人参,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｶﾘﾌﾗﾜｰ,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ パイン缶	米,サラダ油 ｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾊﾑｽﾗｰ,味付塩ｺｼｮｳ	3時	バニラババロア お茶	ﾊﾞﾊﾞﾛｱの素ﾊﾞﾆﾗ,牛乳
13	木	昼		鶏のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き マカロニソテー わかめの味噌汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉 ワカメ,みそ	ｵﾚﾝｼﾞﾏﾏﾚｰﾄﾞ 玉葱,ほうれん草,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 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,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 和風だし	3時	ごまドーナツ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,絹ごし豆腐 さとう,白ごま,サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
14	金	昼	食育 世界の料理	世界の料理(ロシア) ウハー オリヴィエサラダ 全粒粉食パン	ﾋﾞﾝｸﾞｻｰﾓﾝ 卵,鶏ささみ	人参,ｷｬﾍﾞﾂ 人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ,きゅうり	 ﾊﾞﾀｰｿｰｽ,じゃがいも じゃがいも,ﾏﾖﾈｰｽﾞ 全粒粉食パン	 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,塩,ｺｼｮｳ 塩,ｺｼｮｳ	3時	コーン菜飯おにぎり お茶	米,コーン,菜めし
15	土		生活発表会	はっぴょうかい							
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	ﾑｷｴﾋﾞ,卵 木綿豆腐,みそ	玉葱,人参,干し椎茸,ｲﾝｹﾞﾝ 人参,ﾋﾟｰﾏﾝ 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時	メロンフルーチェ お茶	ﾌﾙｰﾁｪﾒﾛﾝ,牛乳
18	火	昼	園庭開放	豚の梅しょうが焼き ゴマドレ和え しろ菜の味噌汁 ごはん	豚ﾓﾓ肉 ﾗｲﾄﾂﾅﾌﾚｰｸ油漬 刻み揚げ,みそ	玉葱,おろし生姜 ごぼう,人参 しろな	サラダ油 ｺﾞﾏ油,さとう,焙煎ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 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時	抹茶ホットケーキ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,ｸﾞﾘｰﾝﾃｨｰ サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
19	水	昼		カレイのムニエル ｷｬﾍﾞﾂの卵炒め かぶのｽｰﾌﾟ ごはん	黄金ｶﾞﾚｲ 卵	ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ｷｬﾍﾞﾂ,人参 かぶ,しめじ	小麦粉,ﾏｰｶﾞﾘﾝ サラダ油 米	塩,ｺｼｮｳ,塩 うすくち醤油 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	ふかし芋 スキムミルク	さつま芋,塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
20	木	昼	お誕生会	お誕生会 焼肉まぜまぜ寿司 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま味噌ｻﾗﾀﾞ えのきの清汁	 牛ﾓﾓ肉,卵 カニカマチラシ,みそ	 大葉,紅生姜,青葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,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時	お誕生日デザート 餃子ピザ スキムミルク	 ｷﾞｮｰｻﾞの皮,ｹﾁｬｯﾌﾟ,玉葱 ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙﾎﾞｰｸウインナー ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ
21	金	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,ｲﾝｹﾞﾝ バナナ	ﾗｰﾒﾝ バター	塩,ｺｼｮｳ,濃口醤油,醤油ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 塩,ｺｼｮｳ	3時	卵ﾁｬｰﾊﾝ お茶	米,豚ﾐﾝﾁ,卵,人参,サラダ油,塩 ｺｼｮｳ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,白ごま
22	土	昼		炊き込みごはん ちくわのおかか和え 豚汁	鶏ﾓﾓ肉,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 ｺﾞﾏ油 こんにゃく,サラダ油	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時	ウエハース ばりんこ スキムミルク	Caｳｴﾊｰｽﾊﾞﾆﾗ ばりんこ ｽｷﾑﾐﾙｸ
25	火	昼		赤魚の味噌漬け焼き はんぺんの卵とじ 麸の清汁 ごはん	赤魚,みそ はんぺん,卵	オクラ 玉葱,人参,きぬさや ほうれん草	さとう さとう おつゆ麸 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時	ごまｽﾃｨｯｸﾊﾟｲ スキムミルク	ﾊﾟｲｰﾄ,さとう,水,ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 黒ごま ｽｷﾑﾐﾙｸ
26	水	昼		鶏肉のごま揚げ 大豆とさつま芋のｻﾗﾀﾞ キャベツの味噌汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉,卵 大豆水煮 みそ	おろし生姜,ｲﾝｹﾞﾝ ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ,大根の葉	小麦粉,白ごま,サラダ油 さつま芋,ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	濃口醤油,塩 和風だし	3時	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ,水,黒砂糖 ｽｷﾑﾐﾙｸ
27	木	昼	お別れ遠足 （5歳児）	ﾀﾗのﾊﾞﾀｰ醤油焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁 ごはん	たら 刻み揚げ みそ	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 切干大根,人参 小松菜,えのき	ﾊﾞﾀｰｿｰｽ 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時	いももち お茶	じゃがいも,片栗粉,さとう 濃口醤油,水,片栗粉,水
28	金	昼		豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め もやしの中華和え 卵スープ ごはん	豚小間肉 卵	なす,玉葱,ﾁﾝｹﾞﾝ菜,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 もやし,きゅうり,人参 青葱	サラダ油,さとう,片栗粉 さとう,ｺﾞﾏ油 米	料理酒,濃口醤油,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 濃口醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	きなこｸｯｷｰ スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,塩 きな粉 ｽｷﾑﾐﾙｸ