



給食予定献立表 2025年2月

明の守たまつ保育園
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、朝食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	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				その他	時間	おやつ	
					赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他			献立名	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	キャブ、玉葱、人参、パプリカ、菜、なめたけ、かぼちゃ、青葱	サラダ油、さとう 米	塩、マヨネーズ、料理酒、濃口醤油、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 ばかうけのり醤油 おはぎ	
3	月	昼	節分 豆まき	★節分★ おにカレー 和風サラダ チーズ	合挽き肉、大豆水煮、お魚ペースト チーズ	玉葱、人参、レーズン、イグツ、キャブ、きゅうり、人参、コーン	米、じゃがいも、サラダ油、とんがり油、味噌、醤油、レタス	味噌、塩、マヨネーズ、和風だし	3:30	ぜんざい お茶	小豆、水、さとう、塩	
4	火	昼		はちみつレモンチキン 大根のガザガ オニオンスープ ごはん	鶏肉 オリーブオイル漬	レモン汁、パプリカ、大根、人参、玉葱、人参、パセリ	はちみつ、サラダ油、レタス、味噌	料理酒、濃口醤油、塩、マヨネーズ	3:30	揚げパン スキムミルク	揚げパン、サラダ油、マヨネーズ、おはぎ	
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、味噌、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	いちご、ジャム、牛乳、イチゴジャム、おはぎ	
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	3:30	おはぎ風おにぎり お茶	米、きな粉、さとう、塩	
7	金	昼	発表会予行	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 カニカマチラシ	おろし生姜、玉葱、人参、人参、人参、人参、人参、人参	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま、春雨、米	おろし生姜、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(りんご)	
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、鶏さしげ、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、せんべい、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 充焼豆腐、芽ひじき、みそ	大根おろし、人参、イグツ、パプリカ	白ごま、さとう、お豆腐、味噌、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、しらす干し、塩、小麦粉、卵、サラダ油	
12	水	昼		鶏のソテー カリフラワーの味噌汁 果物(バナナ)	鶏肉 カニカマチラシ	玉葱、人参、パプリカ、人参、人参、人参、人参	米、サラダ油、カリフラワー、人参、人参、バナナ	マヨネーズ、味噌、和風だし	3:30	バナナパエリア お茶	バナナ、卵の素、牛乳	
13	木	昼		鶏のソテー マカロニソース わかめの味噌汁 ごはん	鶏肉 ワカメ、みそ	パプリカ、マヨネーズ、玉葱、ほうれん草、人参、人参	サラダ油、さつま芋、マカロニ、サラダ油	料理酒、濃口醤油、塩、マヨネーズ、和風だし	3:30	ごまドーナツ スキムミルク	おはぎ、マヨネーズ、濃口醤油、さとう、白ごま、サラダ油	
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	鶏肉、卵 カニカマチラシ、みそ	人参、キャブ、人参、人参、人参、人参、人参、人参	米、サラダ油、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	マヨネーズ、塩、マヨネーズ、塩、マヨネーズ	3:30	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	<p style="text-align: center;">はっぴようかい</p>									
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、人参、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		鶏の梅しょうが焼き ゴマドレ和え しる菜の味噌汁 ごはん	鶏肉 オリーブオイル漬、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、マヨネーズ、揚げごま、レタス	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	ホットケーキ、マヨネーズ、サラダ油	
19	水	昼		カレーのムニエル キャブの鶏炒め かぶのスープ ごはん	黄金レタス 卵	マヨネーズ、人参、人参、人参、人参、人参、人参	小麦粉、マヨネーズ、サラダ油	塩、マヨネーズ、うすくち醤油、マヨネーズ	3:30	ふかし芋 スキムミルク	さつま芋、塩	
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	マヨネーズ、バター	塩、マヨネーズ、濃口醤油、醤油、マヨネーズ、塩、マヨネーズ	3:30	卵パン お茶	米粉、卵、人参、サラダ油、塩、マヨネーズ、白ごま	
21	金	昼	お誕生会	お誕生会 焼肉まぜまぜ寿司 パプリカのごま味噌汁 えのきの清汁 ごはん	牛肉、卵 カニカマチラシ、みそ	大葉、紅生姜、青葱、パプリカ、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	味噌、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 スキムミルク	餃子の皮、キャブ、玉葱、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	
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	米、マヨネーズ、ごま油、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、濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし	3:30	ウエハース ばりんこ スキムミルク	Caの塩、マヨネーズ	
25	火	昼		赤魚の味噌汁焼き はんぺんの卵とじ 麩の清汁 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、お豆腐	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	ごまアイスクリーム スキムミルク	アイスクリーム、水、片栗粉、水	
26	水	昼	子育て支援	鶏肉のごま揚げ 大豆とさつま芋の揚げ キャベツの味噌汁 ごはん	鶏肉、卵 大豆水煮、みそ	おろし生姜、イグツ、グリーンピース、キャブ、大根の葉	小麦粉、白ごま、サラダ油、さつま芋、マヨネーズ、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	
27	木	昼	お別れ遠足 (5歳児)	カレーソース揚げ 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	パプリカ、切干大根、人参、小松菜、えのき	マヨネーズ、さとう	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		豚肉のオムレツ炒め もやし中華和え 卵スープ ごはん	豚小間肉 卵	なす、玉葱、パプリカ、人参、人参、人参、人参	サラダ油、さとう、片栗粉、さとう、マヨネーズ、米	料理酒、濃口醤油、マヨネーズ、濃口醤油、鶏がらスープ、塩	3:30	きなこケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩、きな粉	