

2月 献立表 幼児食

2025年 2月

北浦こども園

日付	献立名	食材名					栄養価
		昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
3月	ごはん 白身魚フライ 菜の花のおかか和え けんちん汁	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎磯ピーズ	かつお節、木綿豆腐、牛乳、大豆水 煮缶、かたくちいわし	なのはな、ほうれんそう、コーン缶、 だいこん、にんじん、ごぼう、長ね ぎ、りんごジュース、あおのり	うるち米、なたね油、ごま油、さとい も、かたくり粉、揚げ油、上白糖、い りごま	水、白身フライ、中濃ソース、 こいくちしょうゆ、かつお・昆 布だし、本みりん、食塩	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.2g 炭水化物 66.1g 塩分 2.0g
4火	はちみつバターパン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ スープ(チンゲン菜・もやし・わか め)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎青菜じゃこおにぎり	鶏もも肉、牛乳、しらす干し	たまねぎ、ホールトマト缶、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、レモン、チ ンゲンサイ、りょくとうもやし、カット わかめ、オレンジジュース、こまつ な	食パン、はちみつ、有塩バター、炒 め油、上白糖、調合油、ごま油、う るち米	清酒、かつお・昆布だし、こい くちしょうゆ、食塩、米酢、水	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.2g 炭水化物 77.0g 塩分 2.5g
5水	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 切り干し大根と厚揚げの煮物 すまし汁(さつまいも・たまねぎ・ ねぎ)	○カップゼリー ◎牛乳(おやつ) ◎ひねりあげ	べにざけ、ハルメザンチーズ、厚揚 げ、牛乳	コーン缶、切干しだいこん、にんじ ん、干しいたけ、さやいんげん、た まねぎ、葉ねぎ	うるち米、炒め油、上白糖、さつま いも	水、食塩、白こしょう、マヨ ネーズ、戻し汁、かつお・昆布 だし、こいくちしょうゆ、オレンジ ゼリー、揚げせんべい	エネルギー 581kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.0g 炭水化物 73.4g 塩分 1.8g
6木	他人丼(豚) 水菜と大根のツナサラダ スープ(ほうれん草・たまねぎ・ コーン)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎クッキー	豚もも肉、卵、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、みずな、だい こん、きゅうり、ほうれんそう、コー ン缶、りんごジュース	うるち米、上白糖、かたくり粉、ご ま油	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、本みりん、米酢、 食塩、サブレ	エネルギー 508kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.9g 炭水化物 69.3g 塩分 1.6g
7金	スパゲッティミートソース 温野菜サラダ コンソメスープ(白菜・たまねぎ・ わかめ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎えびせんべい	豚ひき肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホ ールトマト缶、グリーンピース、プロ ッコリー、かぼちゃ、はくさい、カット わかめ、オレンジジュース	スパゲッティ、炒め油、上白糖、米 粉、すりごま	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、米酢、コンソメ、かつ お・えびせん	エネルギー 486kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.0g 炭水化物 70.6g 塩分 2.2g
8土	焼きそば すまし汁(だいこん・たまねぎ・わ かめ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	豚もも肉、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじ ん、青ピーマン、あおのり、だい こん、たまねぎ、カットわかめ、りんご ジュース	蒸し中華めん、炒め油、ポップコー ン	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、 かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 329kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.3g 炭水化物 42.1g 塩分 1.5g
10月	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 味噌汁(白菜・かぼちゃ・わかめ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎りんごの米粉マフィン	豚もも肉、挽きわり納豆、牛乳、豆 乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 ほうれんそう、はくさい、かぼちゃ、 カットわかめ、りんごジュース、りん ご、レモン	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒 め油、上白糖、調合油、米粉	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、米みそ、ベーキン グパウダー	エネルギー 617kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.1g 炭水化物 101.9g 塩分 1.9g
12水	じゃこマヨネーズトースト チキン豆乳クリームシチュー キャベツとツナのごまドレ和え	○カップゼリー ◎牛乳(おやつ) ◎せんべい	チーズブレッド、しらす干し、鶏も も肉、豆乳、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ	食パン、じゃがいも、炒め油、米粉、 上白糖、ごま油、すりごま	マヨネーズ、かつお・昆布だ し、食塩、こいくちしょうゆ、米 酢、オレンジゼリー、しょうゆ せんべい	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.7g 炭水化物 91.4g 塩分 2.2g
13木	味噌ラーメン しゅうまい きゅうりとキャベツの和え物	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ハーベスト	卵、なると、牛乳	わかめ、長ねぎ、きゅうり、キャベ ツ、コーン缶、りんごジュース	蒸し中華めん	ラーメンスープ、しゅうまい、こ いくちしょうゆ、かつお・昆布 だし、サブレ	エネルギー 429kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.2g 炭水化物 58.6g 塩分 3.8g
14金	ボークカレーライス わかめサラダ ピーチヨーグルト	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎豆腐と米粉のブラウ ニー	豚もも肉、プレーンヨーグルト、牛 乳、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、き ゅうり、コーン缶、カットわかめ、黄 桃缶、オレンジジュース	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白 糖、米粉、調合油	水、カレールー、こいくちしょう ゆ、米酢、ベーキングパウ ダー、ビュアココア	エネルギー 678kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.3g 炭水化物 102.1g 塩分 2.4g
15土	味噌煮込みうどん みかん缶詰	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	鶏もも肉、牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、葉 ねぎ、みかん缶、りんごジュース	上白糖	干しうどん、かつお・昆布だ し、米みそ、こいくちしょうゆ、 甘辛せんべい	エネルギー 453kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.9g 炭水化物 75.7g 塩分 2.1g
17月	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーとにんじんのごま和え すまし汁(かぼちゃ・たまねぎ・青 ねぎ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎セサミスコーン	鶏もも肉、牛乳、豆乳	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、 たまねぎ、葉ねぎ、りんごジュース	うるち米、すりごま、上白糖、調合 油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みり ん、かつお・昆布だし、食塩、 ベーキングパウダー	エネルギー 486kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.7g 炭水化物 68.9g 塩分 1.5g
18火	マーボー丼 白菜のきくらげのお浸し スープ(じゃがいも・水菜・わかめ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎せんべい	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 はくさい、きくらげ、みずな、カット わかめ、オレンジジュース	うるち米、ごま油、上白糖、かたく り粉、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、米みそ、食塩、甘 辛せんべい	エネルギー 458kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.8g 炭水化物 80.3g 塩分 1.5g
19水	ごはん ホキの香味揚げ 大根サラダ 豚汁	○カップゼリー ◎牛乳(おやつ) ◎米粉と豆腐のドーナツ	ホキ、豚もも肉、牛乳、絹ごし豆腐	しょうが、葉ねぎ、だいこん、りん ご、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、 にんじん、ごぼう	うるち米、米粉、揚げ油、いりごま、 上白糖、さつまいも、調合油、粉糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、米 酢、マヨネーズ、かつお・昆布 だし、米みそ、オレンジゼ リー、ベーキングパウダー	エネルギー 608kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.6g 炭水化物 83.9g 塩分 2.1g
20木	たまぐすどん 鶏の磯辺天ぷら 和風じゃこサラダ	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎スティックパン	蒸しかまぼこ、鶏もも肉、しらす干 し、牛乳	ごねぎ、あおのり、キャベツ、き ゅうり、にんじん、りんごジュース	うどん、生ふ、ごま、米粉、かたく り粉、揚げ油、上白糖、すりごま	めんつゆ、おろしにんにく、お ろししょうが、こいくちしょう ゆ、水、米酢、菓子パン	エネルギー 491kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.4g 炭水化物 59.2g 塩分 1.8g

21 金	いちごジャムパン 鮭のムニエル 三色野菜のサラダ スープ(チンゲン菜・豆腐・わかめ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ココナッツサブレ	さけ、木綿豆腐、牛乳	いちごジャム、ブロッコリー、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ、オレンジジュース	ロールパン、有塩バター、米粉、食塩不使用バター、上白糖、ごま油	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、サブレ	エネルギー 484kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.6g 炭水化物 55.4g 塩分 2.0g
25 火	ごはん 鶏肉のマレーシア風煮込み にんじんしりしり スープ(かぼちゃ・キャベツ・ねぎ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎スナック菓子	鶏もも肉、ツナ缶、卵、牛乳	りんごジュース、トマト、にんじん、りょうとうもやし、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、オレンジジュース	うるち米、炒め油、ごま油	水、ウスターソース、トマトケチャップ、あらびきマスタード、カレー粉、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ポテトチップス	エネルギー 505kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.5g 炭水化物 64.6g 塩分 1.5g
26 水	トマトピラフ 鶏肉の唐揚げ ツナポテトサラダ 中華風春雨スープ	○カップゼリー ◎牛乳(おやつ) ◎洋菓子	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、しょうがおろし汁、はくさい、葉ねぎ	うるち米、炒め油、かたくり粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、はるさめ、ごま油	水、トマトピューレー、食塩、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、かつお・昆布だし、オレンジゼリー、ワッフル	エネルギー 613kcal たんぱく質 22.7g 脂質 24.3g 炭水化物 82.7g 塩分 1.9g
27 木	炊き込みごはん さばの塩焼き 三色野菜のごま和え すまし汁(かぶ・かぶの葉・たまねぎ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎きなこマカロニ	鶏もも肉、さば、牛乳、きな粉	にんじん、ごぼう、干しいたけ、こまつな、りょうとうもやし、かぶ、かぶの葉、たまねぎ、りんごジュース	うるち米、板こんにやく、調合油、上白糖、すりごま、マカロニ	水、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 436kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.1g 炭水化物 62.7g 塩分 1.5g
28 金	豚肉の生姜焼き丼 白菜と春菊のお浸し 味噌汁(大根・ほうれん草・わかめ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎かにパン	豚ロース、焼き竹輪、かつお節、牛乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、はくさい、しゅんぎく、だいこん、ほうれん草、カットわかめ、オレンジジュース	うるち米、炒め油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、菓子パン	エネルギー 553kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.4g 炭水化物 81.1g 塩分 1.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です