

かわまた認定こども園2025・2月献立

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1土	せんべい	親子丼、白菜ときゅうりの昆布漬、大根と油揚げのみそ汁、バナナ	クッキー牛乳	515.7(437.3) 23.7(18.3) 15.7(14.4) 1.8(1.5)	米	○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ、みつば	みりん、しょうゆ、食塩
3月★	ビスケット	ご飯、かれのバターしょうゆ焼き、大根サラダ、玉ねぎと人参のスープ、オレンジ	おに蒸しパン牛乳	453.2(394.9) 19.3(15.8) 11.5(10.4) 1.5(1.1)	米、○さつまいも、○黒砂糖、小麦粉	○牛乳、かれい、○卵、ツナ油漬缶、バター	にんじん、だいこん、オレンジ、たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、白こしょう、食塩
4火★	バナナチップス	焼きそば、コロケ、レタスのサラダ、白菜とえのきの中華スープ、グレープフルーツ	フルーチェクラッカー	579.3(434.5) 16.5(10.7) 24.9(19.3) 2.1(1.3)	焼きそばめん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、豚肉(ばら)、豚ひき肉、卵	グレープフルーツ、にんじん、もやし、レタス、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、あおのり	中濃ソース、中華スープ、酒、食塩、白こしょう、こしょう
5水★	たまごボーロ	ご飯、タンドリーチキン、マカロニサラダ、かぶと人参のスープ、バナナ	フライドポテト番茶	509.6(425.3) 19.7(14.4) 17.0(12.2) 2.1(1.5)	米、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、○油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、魚肉ソーセージ	バナナ、かぶ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○あおのり、にんにく	コンソメ、○食塩、しょうゆ、カレー粉、食塩、白こしょう
6木★	せんべい	もち麦ご飯、五目納豆、きゅうりとわかめの酢の物、ねぎとふのみそ汁、オレンジ	バームクーヘン牛乳	642.7(541.7) 22.0(18.1) 18.8(15.6) 1.6(1.3)	米、砂糖、焼心、砂糖、はるさめ、油、もち麦	○牛乳、納豆、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しらすま	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、ねぎ、みかん缶、にんじん、乾燥わかめ	酢、しょうゆ、食塩
7金	いもけんぴ	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ナムル、小松菜と豆腐のみそ汁、グレープフルーツ	春雨スープ	393.9(389.3) 19.3(14.7) 12.7(14.1) 2.1(1.5)	米、○はるさめ、ごま、油、砂糖、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、○ベーコン、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、○チンゲンサイ、○ねぎ、○にんじん、○えのきたけ、しょうが、◎いもけんぴ	しょうゆ、酢、みりん、酒、○しょうゆ
8土	クッキー	二色丼、小松菜の納豆和え、大根とわかめのみそ汁、バナナ	塩せんべい野菜ジュース	529.1(484.6) 21.5(16.8) 15.9(15.5) 1.0(0.9)	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩
10月★	せんべい	ご飯、さばの味噌焼き、きゅうりの昆布和え、わかめとえのきのすまし汁、オレンジ	ヨーグルト源氏パイ	445.0(355.4) 18.2(14.5) 15.2(9.5) 1.4(1.1)	米、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、さば、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、オレンジ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、乾燥わかめ、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、食塩
12水★	チーズウエハース	ご飯、ミートローフ、サラダスパゲッティ、白菜と油揚げのみそ汁、バナナ	豆乳ケーキ野菜ジュース	587.5(503.2) 19.5(31.5) 18.5(17.2) 0.9(0.7)	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、○油、○砂糖、◎切れてるチーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、○調製豆乳、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、レタス	ケチャップ、食塩、白こしょう、ナツメグ、こしょう
13木★	ビスケット	食パン、マカロニミートグラタン、コールスローサラダ、さつまいもと玉ねぎのスープ、オレンジ	フルーツヨーグルトクラッカー	515.9(415.4) 15.6(12.1) 14.1(12.6) 2.4(1.6)	食パン、さつまいも、マカロニ・スパゲティ	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、バター	たまねぎ、キャベツ、○バナナ、オレンジ、○もも缶、○みかん缶、にんじん、○パン缶、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、トマトジュース缶、パセリ	ホワイトソース、ケチャップ、コンソメ、白こしょう、食塩
14金	せんべい	わかめ御飯、五目煮、小松菜ともやしの磯和え、豆腐となめこのみそ汁、グレープフルーツ	お好み焼き番茶	487.2(393.4) 20.4(15.2) 12.9(9.6) 1.6(1.3)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○ながいも、砂糖、○油、○マヨネーズ	鶏もも肉、木綿豆腐、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、○卵、○干しえび、かつお節、いわし(煮干し)、○かつお節	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、だいこん、もやし、○キャベツ、なめこ、ねぎ、ごぼう、焼きのり、○あおのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、○ウスターソース、みりん
15土	クッキー	ご飯、ハッシュドポーク、キャベツとツナのサラダ、小松菜ときこのスープ、バナナ	バームクーヘン牛乳	626.5(546.7) 17.0(14.2) 24.0(21.7) 1.8(1.4)	米、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、グリーンピース	ハヤシルウ、コンソメ
17月★	バナナチップス	ご飯、はんぺんフライ、パンバンジー風サラダ、玉ねぎと人参のスープ、オレンジ	牛乳プリンウエハース	395.3(409.5) 14.5(11.4) 12.6(15.8) 1.9(1.4)	米、○砂糖、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、鶏ささ身、卵	オレンジ、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶	コンソメ、白こしょう、食塩
18火★	たまごボーロ	もち麦ご飯、キーマカレー、ツナサラダ、大根とねぎのみそ汁、グレープフルーツ	マカロニきな粉牛乳	594.5(525.9) 21.2(16.8) 19.9(17.4) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、もち麦	○牛乳、豚ひき肉、○きな粉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、レタス、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールウ、○食塩
19水	せんべい	ご飯、炒り豆腐、春雨サラダ、きのこの中華スープ、バナナ	揚げパン牛乳	608.1(513.4) 23.4(19.1) 22.7(18.0) 2.5(2.0)	米、○ロールパン、はるさめ、○油、砂糖、砂糖、○砂糖、油、ごま油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ハム、○きな粉	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、レタス、ねぎ、しいたけ、わかめ(乾)、えのきたけ	しょうゆ、酢、中華スープ
20木★	ビスケット	スパゲティーナポリタン、ミートボール、フレンチレタス、コーンスープ、オレンジ	マカロニスープ	439.0(356.7) 18.5(13.8) 16.5(12.8) 3.5(2.5)	○マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、牛乳、ハム、絹ごし豆腐、○ベーコン、バター	ホールドマト缶詰、クリームコーン缶、レタス、オレンジ、コーン缶、きゅうり、○キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、○にんじん、しめじ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、○コンソメ、○食塩、酒、食塩
21金	いもけんぴ	ご飯、豚肉のすき焼き、切干大根サラダ、キャベツとえのきのみそ汁、グレープフルーツ	クッキー牛乳	499.4(478.1) 19.5(15.5) 19.5(20.0) 1.4(1.0)	米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、しらたき、えのきたけ、切り干しだいこん、◎いもけんぴ	しょうゆ、酢、みりん
22土	せんべい	ご飯、チキンカツ、小松菜のなめ苺和え、かぶとふのみそ汁、バナナ	源氏パイ野菜ジュース	509.1(398.3) 17.4(12.9) 14.5(11.0) 1.6(1.2)	米、パン粉、油、小麦粉、焼心	鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、かぶ、こまつな、にんじん、なめたけ	中濃ソース、しょうゆ、食塩
25火★	チーズウエハース	ご飯、さけの照り焼き、白菜とツナのごま和え、さつまいもと玉ねぎのみそ汁、グレープフルーツ	プリンしょうゆせんべい	449.7(430.6) 21.8(35.3) 9.2(12.0) 1.3(1.0)	米、さつまいも、ごま、◎切れてるチーズ	さけ、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ
26水	ビスケット	ゆかり御飯、炒り鶏、中華風豆腐サラダ、かぼちゃのみそ汁、バナナ	お麩スナック牛乳	577.2(503.3) 26.2(21.0) 19.1(19.0) 2.2(1.6)	七分つき米、さといも、○砂糖、○焼心、砂糖、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、○きな粉、米みそ(甘みそ)、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、れんこん、もやし、きゅうり、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、酢、みりん
27木	せんべい	もち麦ご飯、マーボー豆腐、キャベツとハムの酢の物、卵とねぎの中華スープ、オレンジ	スティックパン野菜ジュース	635.5(530.0) 19.5(15.0) 17.2(12.7) 1.7(1.4)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油、もち麦	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	ねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華スープ、食塩
28金	クッキー	★お誕生日会★ カレーピラフ、チーズハンバーグ、フレンチレタス、キャベツとえのきのスープ、パンケーキ	ブラウニー牛乳	706.0(615.6) 26.0(21.3) 29.7(27.4) 2.4(1.8)	米、○ホットケーキ粉、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、ウインナー、○卵、鶏ひき肉、とろけるチーズ、○バター	たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン	コンソメ、ケチャップ、カレー粉、カレールウ、食塩、白こしょう、ナツメグ