



令和7年2月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
1(土)	マカロニきな粉牛乳	肉うどん ささみとキャベツの和え物 パナナ	ゆかりむすび牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏ささみ ひじき しらす干し	マカロニ 三温糖 うどん サラダ油 白ゴマ 米	たまねぎ ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん パナナ	469kcal 18.2g	557kcal 20.7g
3(月)	節分会🎉			牛乳 豚ひき肉 大豆(水煮)のり いわし 豆腐 きな粉	い 無塩バター 三温糖 米 かたくり粉 薄力粉 さつまいも	たまねぎ にんじん 大根 グリンピース しょうが ごぼう 白ねぎ みかん	449kcal 19.0g	530kcal 21.9g
	ココア飴ラスク牛乳	鬼どんぶり いわしのつみれ汁 みかん	鬼まんじゅう牛乳					
4(火)	きな粉 ヨーグルト	手作りごまチーズパン 鶏肉のトマト煮 ゆかり和え コンソメスープ	おおか 昆布むすび牛乳	ヨーグルト きな粉 豆乳 鶏卵 チーズ 鶏肉 ひじき 豆腐 かつお節 塩昆布 牛乳	三温糖 強力粉 無塩バター サラダ油 黒ゴマ じゃがいも 米 白ゴマ	ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト缶 はくさい キャベツ	459kcal 19.6g	595kcal 24.0g
5(水)	シナモン トースト牛乳	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ 大根のみそ汁	ベーコン スコーン牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 油あげ ベーコン 豆乳	食パン 無塩バター 三温糖 米 じゃがいも しらす サラダ油 マカロニ マヨネーズ 薄力粉	にんじん グリンピース たまねぎ きゅうり 大根 とうもろこし ねぎ	550kcal 18.5g	641kcal 22.0g
6(木)	人参スティック牛乳	ごはん 千草蒸し ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	ココア パウンドケーキ牛乳	牛乳 鶏卵 豚ひき肉 ひじき 豆腐 豆乳	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	にんじん かぼちゃ ごまつな たまねぎ きゅうり ねぎ とうもろこし	458kcal 15.8g	588kcal 18.8g
7(金)	ころころ さつま芋牛乳	ごはん レパニラ 春雨の酢の物 きくらげの中華スープ	フレンチトースト牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 豆腐 鶏卵 豆乳	さつまいも 三温糖 米 白ゴマ じゃがいも ごま油 かたくり粉 はるさめ 食パン 無塩バター	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ とうもろこし 黒きくらげ	484kcal 17.8g	557kcal 21.0g
8(土)	抹茶蒸しパン牛乳	三色丼 コールスローサラダ 玉ねぎのみそ汁	豆腐ブラウニー牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 油あげ 豆腐 豆乳	薄力粉 三温糖 米 ごま油 白ゴマ サラダ油 無塩バター	にんじん ごまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ	523kcal 18.7g	601kcal 20.9g
10(月)	カルピス寒天牛乳	ごはん 豚肉の野菜炒め 高野豆腐のサラダ じゃがいものすまし汁	バナナパウンド牛乳	寒天 牛乳 カルピス 豚肉 レバー 高野豆腐 ひじき 豆乳	三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 無塩バター	しょうが にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ パナナ	439kcal 15.0g	598kcal 20.8g
12(水)	豆乳蒸しパン牛乳	ごはん 麻婆豆腐 韓国風サラダ 白菜スープ	レモンケーキ牛乳	きな粉 豆乳 豆腐 豚ひき肉 ハムのり カットわかめ 鶏卵 牛乳	薄力粉 三温糖 ごま油 かたくり粉 白ゴマ 無塩バター 粉糖	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり 白ねぎ はくさい レモン	455kcal 15.9g	571kcal 21.5g
13(木)	ボン菓子牛乳	お誕生会ランチプレート♡		牛乳 鶏肉 鶏手羽元 ヨーグルト ひじき ハム 豆乳 鶏卵	米 無塩バター はるさめ マヨネーズ 三温糖 生クリーム ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース しょうが りんご みかん缶 きゅうり	515kcal 18.1g	595kcal 20.0g
14(金)	マカロニみたらし牛乳	小松菜ごはん たらめ味噌チーズ焼き 切干大根のサラダ かぶのみそ汁	ジャムサンドクッキー牛乳	牛乳 しらす干し ひじき たら チーズ 竹輪 豆腐 鶏卵	マカロニ 三温糖 かたくり粉 白ゴマ ごま油 米 マヨネーズ 薄力粉 無塩バター いちごジャム	ごまつな 切り干し大根 にんじん きゅうり かぶ ねぎ	466kcal 18.7g	570kcal 22.9g
15(土)	じゃがいもの磯和え牛乳	ミートスパゲティ ごぼうサラダ オレンジ	わかめむすび牛乳	あおのり 牛乳 豚ひき肉 ひじき カットわかめ	じゃがいも スパゲティ 米 サラダ油 白ゴマ	たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう もやし きゅうり とうもろこし オレンジ	440kcal 17.3g	543kcal 20.6g
17(月)	ココア蒸しパン牛乳	ごはん 鶏のおろし煮 小松菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	にんじんケーキ牛乳	豆乳 牛乳 鶏肉 レバー かつお節 ひじき 豆腐	薄力粉 三温糖 米 かたくり粉 さつまいも 無塩バター	しょうが 大根 ねぎ ごまつな キャベツ にんじん えのきだけ	488kcal 17.7g	548kcal 19.8g
18(火)	クッキング おにぎり作り🍙			牛乳 さけ 生揚げ 牛ひき肉 ひじき 塩昆布 油揚げ あずき 豆乳	食パン マヨネーズ 米 サラダ油 かたくり粉 三温糖 ごま油 薄力粉 無塩バター	しめじ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 大根	520kcal 18.2g	603kcal 20.7g
	マヨトースト牛乳	鮭むすび 厚揚げのあんかけ キャベツの昆布和え 大根のすまし汁	抹茶と小豆のマフィン牛乳					
19(水)	日本の郷土料理ツアー【徳島県】			牛乳 しらす干し 油あげ かつお節 竹輪 あおのり ひじき カットわかめ 豆乳	じゃがいも 無塩バター 米 里芋 こんにゃく 薄力粉 揚げ油 白ゴマ 三温糖 い	にんじん 大根 きゅうり もやし たまねぎ ねぎ りんご	475kcal 15.3g	591kcal 18.7g
	じゃがバター牛乳	いりめし ちくわの磯辺揚げ 胡瓜の酢の物 麩のすまし汁	りんごのパウンドケーキ牛乳					
20(木)	いちご ヨーグルト	コッペパン グリーンシチュー レタスのサラダ パナナ	ねぎじゃこおむすび牛乳	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 豆乳 ハム ひじき しらす干し	いちごジャム 三温糖 米 じゃがいも サラダ油 白ゴマ 薄力粉	にんじん たまねぎ レタス ブロッコリー もやし ねぎ きゅうり パナナ	441kcal 16.4g	586kcal 21.7g
21(金)	大根スティック牛乳	ごはん 八宝菜 炒めビーフン かきたま汁	レーズン スコーン牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 豆腐 鶏卵 豆乳	米 かたくり粉 ビーフン ごま油 薄力粉 無塩バター 三温糖	大根 はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ごまつな キャベツ ねぎ 白ねぎ レーズン	415kcal 16.4g	539kcal 20.5g
22(土)	黒糖飴ラスク牛乳	チキンライス 南瓜サラダ コーンスープ	塩ちんすこう牛乳	牛乳 鶏肉 豆乳	い 無塩バター 黒砂糖 米 薄力粉 三温糖 サラダ油	しめじ たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ きゅうり とうもろこし ごまつな レーズン	486kcal 16.6g	588kcal 18.9g
25(火)	ブルーベリー ヨーグルト	ゆかりごはん きのこスープ ポテトオムレツ ねばねばサラダ	豆腐ドーナツ牛乳	ヨーグルト 鶏卵 牛ひき肉 高野豆腐 納豆 ひじき かつお節 豆腐 豆乳 牛乳	ブルーベリージャム 三温糖 じゃがいも サラダ油 米 ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう えのきだけ ごまつな しいたけ エリンギ しめじ ねぎ	447kcal 16.6g	594kcal 22.2g
26(水)	ミルク蒸しパン牛乳	ごはん 白菜の味噌汁 タラのカレーパン粉焼き さつま芋サラダ	かぼちゃケーキ牛乳	牛乳 脱脂粉乳 たら ハム ひじき 豆腐 油揚げ 豆乳	薄力粉 三温糖 米 無塩バター パン粉 さつまいも マヨネーズ	パセリ にんじん きゅうり レーズン はくさい かぼちゃ	488kcal 19.1g	562kcal 21.8g
27(木)	オレンジ寒天牛乳	ごはん わかめスープ 厚揚げのスタミナ炒め 大根と水菜のサラダ	あんぱん牛乳	寒天 牛乳 生揚げ 豚ひき肉 竹輪 ひじき カットわかめ あずき 鶏卵	三温糖 米 サラダ油 白ゴマ 強力粉 黒ゴマ	オレンジジュース キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく 大根 水菜 白ねぎ	500kcal 18.9g	612kcal 22.9g
28(金)	おさつバター牛乳	リクエスト献立 すみれ組	キャロットクッキー牛乳	牛乳 鶏肉 レバー カットわかめ ハム チーズ ひじき 鶏卵	さつまいも 無塩バター うどん マヨネーズ 三温糖 薄力粉	しょうが たまねぎ ねぎ 白ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし りんご	433kcal 16.0g	506kcal 19.2g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。

※ 午前のおやつのは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均

473kcal
17.4g 588kcal
21.0g