

令和7年

2月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	土	麦茶 ぱりんこ	スパゲッティナポリタン さつま芋のごま和え キャベツスープ	スパゲッティ ハム 玉葱 ピーマン ケチャップ さつま芋 ごま キャベツ 玉葱 パセリ	牛乳 バームクーヘン ウエハース		590 kcal 17.9 g	659 kcal 20.9 g
3	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	おにっごごはん 竹輪の磯辺揚げ 蒸し鶏サラダ なめこ汁	米 大豆 ひじき 人参 しらす 中華麺 とんがりコーン ソース 竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨドレ なめこ 豆腐 ねぎ	牛乳 まるかぶりふがし みかん		426 kcal 17.9 g	515 kcal 21.3 g
4	火	麦茶 バナナ	レーズンツイスト チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ かぶのスープ	鶏もも肉 タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨドレ かぶ かぶ葉	麦茶 中華おこわ おむすび	米 もち米 ごぼう 人参 グリーンピース しらす ソース ごま油 のり	356 kcal 14.4 g	407 kcal 17.4 g
5	水	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ 鉄骨サラダ 味噌汁	生揚げ ハム 玉葱 人参 グリンピース 片栗粉 ひじき しらす 人参 ほうれん草 ごま油 マヨドレ 玉葱 わかめ	牛乳 シュガーサンド	食パン バター グラニュー糖	398 kcal 15.9 g	492 kcal 18.5 g
6	木	牛乳 オレンジ	ごはん 松風焼き 小松菜ともやしのごま和え 具だくさん味噌汁	鶏挽肉 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま 小松菜 人参 もやし すりごま 大根 人参 ねぎ ごぼう	麦茶 おからクッキー	おから 薄力粉 バター 卵 ごま	526 kcal 18.8 g	550 kcal 18.2 g
7	金	麦茶 干しいも	ハヤシライス マカロニサラダ みかん	米 豚もも肉 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ マカロニ きゅうり 人参 卵 マヨドレ	牛乳 フライドポテト	じゃが芋 油 青のり	518 kcal 16.6 g	606 kcal 20.5 g
8	土	麦茶 ウエハース	ガーリックライス キャベツとウインナーのソテー ポテトスープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく キャベツ ウインナー ソース じゃが芋 玉葱 人参	牛乳 ケーキドーナッツ		347 kcal 10.6 g	420 kcal 12.6 g
10	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 白身魚の西京焼き ひじきと野菜の炒め物 いもこ汁	カレイ 西京味噌 ひじき 人参 キャベツ たけのこ 竹輪 ごま油 里芋 しめじ ねぎ こんにやく	牛乳 りんごの パウンドケーキ	ミックス粉 バター 牛乳 卵 りんご	476 kcal 22.0 g	528 kcal 24.4 g
12	水	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 牛乳 油 すりごま ごま ケチャップ ソース ほうれん草 人参 もやし 納豆 さつま芋 ねぎ	麦茶 ブルーヨーグルト	ヨーグルト グラニュー糖 ブルー コーンフレーク	353 kcal 15.5 g	432 kcal 18.1 g
13	木	麦茶 バナナ	ごはん マーボ豆腐 ブロッコリーの中華和え ユイミンコン	豚挽肉 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 ブロッコリー 人参 ごま油 ごま 卵 コーンクリーム 人参 いんげん 片栗粉	牛乳 フルーツゼリー ウエハース		497 kcal 19.1 g	559 kcal 22.9 g
14	金	牛乳 みかん	ごはん 肉団子と白菜のスープ こふき芋 バナナ	鶏挽肉 玉葱 生姜 片栗粉 白菜 人参 春雨 片栗粉 じゃが芋 パセリ	牛乳 メロンパン		511 kcal 19.5 g	515 kcal 19.0 g
17	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	黒糖パン 鶏肉とブロッコリーのケチャップ シーチキンサラダ 白菜のクリームシチュー	鶏もも肉 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー ケチャップ ツナ キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨドレ 白菜 人参 じゃが芋 玉葱 クリームルウ	麦茶 わかめおむすび	米 わかめ のり	342 kcal 13.7 g	457 kcal 19.2 g
18	火	牛乳 みかん	ごはん ブリの照り焼き 五目きんぴら そうめん汁	ブリ ごぼう 人参 蓮根 いんげん こんにやく 油揚げ ごま ごま油 そうめん ねぎ 人参	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	583 kcal 25.3 g	606 kcal 26.2 g