



2月の献立表




<旬の食材>
カリフラワー、キャベツ、小松菜
大根、オレンジ、納豆



<今月のお楽しみ給食>
2月3日(月)

令和7年
蒔田ひまわり保育園

日付	0~2歳児 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料(◆はおやつに含まれるもの)				1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの	その他		
1 15 土	マンナウエハース 牛乳	車麩丼、じゃがいもと人参のみそ汁 キャベツとツナのサラダ、バナナ、麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉、味噌、ツナ ◆きな粉、◆牛乳	米、麩、サラダ油、ごま油 じゃがいも ◆ホットケーキ粉、◆砂糖	たまねぎ、しめじ、万能ねぎ 人参 キャベツ、小松菜、バナナ	煮干し昆布かつおだし 醤油、みりん、酢 ガラスープ、麦茶	E 497 kcal P 19.7 g F 10.6 g NaCl 1.6 g	E 548 kcal P 22.4 g F 9.7 g NaCl 1.9 g
17 月	クラッカー 牛乳	ごはん、お麩と大根のすまし汁 鶏肉の味噌漬焼き 小松菜のチーズ和え、ゼリー、麦茶	チーズクッキー ショア(マスカット)	鶏肉、味噌、チーズ かつお節、◆粉チーズ ◆ショア(マスカット)	米、麩、砂糖、ごま油、ゼリーの素 ◆小麦粉、◆バター、◆サラダ油	大根、にんにく、生姜、小松菜 キャベツ、人参	昆布かつおだし、食塩 醤油、みりん、酒、麦茶	E 570 kcal P 21.3 g F 20.0 g NaCl 1.4 g	E 640 kcal P 24.5 g F 20.6 g NaCl 1.6 g
4 18 火	マンナビスケット 牛乳	ロールパン、大豆入りトマトスープ さわらのパン粉焼き じゃがいもソテー、いちごヨーグルト、麦茶	おかかおにぎり 牛乳	大豆、ウインナー、さわら ヨーグルト、スキムミルク ◆かつお節、◆牛乳	ロールパン、砂糖、マヨドレ、パン粉、 サラダ油、いちごジャム じゃがいも、◆米	キャベツ、たまねぎ、人参、にんにく 生姜、トマト缶、パセリ ピーマン	ケチャップ、食塩 ガラスープ、カレー粉 酒、麦茶、◆醤油	E 513 kcal P 20.8 g F 17.4 g NaCl 1.4 g	E 590 kcal P 23.8 g F 19.2 g NaCl 1.7 g
5 19 水	マンナウエハース 牛乳	カレーライス キャベツとささみのサラダ、りんご、麦茶	ココアミルクもち 牛乳	豚肉、牛乳、ささみフレーク	米、サラダ油 ごま油、じゃがいも 小麦粉、◆片栗粉、◆砂糖	トマト缶、人参、キャベツ、たまねぎ にんにく、生姜 りんご、パプリカ	食塩、カレー粉 ガラスープ、酢、醤油 ケチャップ ウスターソース、麦茶 ◆ココア	E 565 kcal P 16.6 g F 19.4 g NaCl 1.2 g	E 634 kcal P 18.5 g F 20.5 g NaCl 1.4 g
6 20 木	クラッカー 牛乳	麦ごはん、さつまいもとキャベツのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 青菜の納豆和え、バナナ、麦茶	かぼちゃプリン 牛乳	鶏肉、味噌、納豆 ◆牛乳、◆生クリーム	米、押し麦、さつまいも 小麦粉、片栗粉、サラダ油、◆砂糖	キャベツ、小松菜、人参 生姜、にんにく、バナナ ◆南瓜、◆寒天	煮干し昆布かつおだし 醤油、酒、麦茶	E 615 kcal P 23.2 g F 16.2 g NaCl 1.2 g	E 697 kcal P 27.0 g F 29.5 g NaCl 1.3 g
7 21 金	マンナビスケット 牛乳	白菜と豆腐のあんかけ丼 たまねぎとしめじのスープ さつまいもの甘煮、黄桃缶、麦茶	きな粉マカロニ 牛乳	豚ひき肉、豆腐 ◆きなこと、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、さつまいも ◆マカロニ	白菜、人参、生姜、たまねぎ しめじ、小松菜、黄桃缶	ガラスープ、醤油、みりん 食塩、麦茶	E 523 kcal P 17.5 g F 14.4 g NaCl 1.0 g	E 577 kcal P 19.0 g F 14.7 g NaCl 1.2 g
8 22 土	マンナウエハース 牛乳	メキシカン風ピラフ 大根とほうれん草のスープ コールスローサラダ、ゼリー、麦茶	人参ケーキ 牛乳	ウインナー、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖 マヨドレ、ゼリーの素 ◆小麦粉	たまねぎ、人参、ピーマン、パプリカ にんにく、大根、ほうれん草 キャベツ、胡瓜	ケチャップ、カレー粉 みりん、中濃ソース ガラスープ、醤油 食塩、酢、麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 518 kcal P 11.5 g F 16.6 g NaCl 1.3 g	E 578 kcal P 12.1 g F 17.2 g NaCl 1.6 g
10 月	クラッカー 牛乳	ごはん、小松菜と大根のみそ汁 たらの煮付け 炒り豆腐、オレンジ、麦茶	ミルクスコーン 牛乳	タラ、味噌 鶏ひき肉、豆腐 ◆牛乳、◆スキムミルク	米、砂糖、片栗粉、サラダ油 ◆バター、◆小麦粉	小松菜、人参、大根、生姜 たまねぎ、オレンジ	煮干し昆布かつおだし 醤油、食塩、麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 506 kcal P 20.6 g F 14.0 g NaCl 1.4 g	E 554 kcal P 23.9 g F 13.5 g NaCl 1.6 g
25 火	マンナビスケット 牛乳	ごはん、キャベツと里芋のみそ汁 鶏団子の甘酢あんかけ 切干大根のサラダ、オレンジ、麦茶	りんご寒天 牛乳	鶏ひき肉、豆腐 味噌、◆牛乳	米、里芋、パン粉、片栗粉 サラダ油、砂糖、ごま油	キャベツ、たまねぎ、切干大根 生姜、人参、胡瓜、オレンジ ◆りんごジュース、◆寒天	煮干し昆布かつおだし ケチャップ、醤油、酢 ガラスープ、麦茶	E 499 kcal P 17.7 g F 15.7 g NaCl 1.2 g	E 543 kcal P 19.2 g F 16.2 g NaCl 1.4 g
12 26 水	マンナウエハース 牛乳	ごはん、白菜とえのきのすまし汁 鶏肉のみそ炒め チンゲン菜と厚揚げのうま塩煮、バナナ、麦茶	ピザトースト 牛乳	鶏肉、厚揚げ、味噌 ◆ツナ、◆チーズ ◆牛乳	米、サラダ油、砂糖 ごま油、片栗粉、◆食パン	白菜、えのき、たまねぎ、パプリカ 生姜、チンゲン菜、バナナ ◆ピーマン	昆布かつおだし、食塩 醤油、みりん、酒 ガラスープ、麦茶 ◆ケチャップ	E 518 kcal P 21.4 g F 17.6 g NaCl 1.5 g	E 586 kcal P 24.6 g F 18.6 g NaCl 1.9 g
13 27 木	クラッカー 牛乳	豚汁うどん 小松菜とちくわのおかかマヨ和え りんご、麦茶	五平餅 牛乳	豚肉、豆腐、油揚げ ちくわ、かつお節、味噌 ◆牛乳	うどん、サラダ油、砂糖、ごま油 マヨドレ、◆米	人参、大根、ごぼう、生姜 小松菜、りんご	昆布かつおだし みりん、醤油、麦茶 ◆酒	E 498 kcal P 18.7 g F 14.3 g NaCl 1.7 g	E 550 kcal P 20.9 g F 14.2 g NaCl 2.0 g
14 金	マンナビスケット 牛乳	ごはん、じゃがいもと小松菜のみそ汁 さばの生姜焼き 高野豆腐の煮物、黄桃缶、麦茶	ココアパイ 牛乳	味噌、サバ、高野豆腐 ◆牛乳	米、じゃがいも、砂糖 ◆パイ皮、◆グラニュー糖	小松菜、生姜、大根、人参 グリーンピース、黄桃缶	煮干し昆布かつおだし 醤油、みりん、酒 麦茶、◆ココア	E 535 kcal P 19.4 g F 20.7 g NaCl 1.3 g	E 599 kcal P 21.8 g F 23.1 g NaCl 1.5 g
28 金	マンナビスケット 牛乳	ごはん、小松菜とたまねぎのみそ汁 さばの生姜焼き 高野豆腐の煮物、黄桃缶、麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌、サバ、高野豆腐 ◆牛乳	米、砂糖、◆さつまいも ◆バター	小松菜、大根、人参、たまねぎ グリーンピース、生姜、黄桃缶	煮干し昆布かつおだし 醤油、みりん、酒、麦茶	E 532 kcal P 19.0 g F 17.9 g NaCl 1.2 g	E 598 kcal P 21.4 g F 19.7 g NaCl 1.4 g
お楽しみ 献立 3 月	クラッカー 牛乳	 鬼さんごはん、南瓜とたまねぎのみそ汁 小松菜のソテー、オレンジ、麦茶	恵方ロール ショア(マスカット)	鶏挽き肉、味噌、ウインナー ◆ショア(マスカット)	米、サラダ油、砂糖 ◆食パン、◆いちごジャム	生姜、レーズン、グリーンピース、人参 南瓜、たまねぎ、小松菜、オレンジ	食塩、醤油、みりん、酒 ケチャップ 煮干し昆布かつおだし ガラスープ、麦茶	E 483 kcal P 18.9 g F 12.8 g NaCl 1.7 g	E 536 kcal P 21.4 g F 11.5 g NaCl 2.0 g

※りんごと梨のときは、完了期までは加熱して提供いたします。
※献立は食材の都合により変更する場合がございます。

※献立にはエビ・カニ・ごま（ごま油可）・とうもろこし(コーンスターチ・加工でんぷん可)・落花生は使用していません。