



2月



献立表



(幼児食)

令和7年度
ともわ乳児園

管理栄養士 阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立	2 ①人参ご飯 130kcal ②豚生姜焼き 53kcal ③湯し豆腐汁 14kcal ④法蓮草のお浸し 27kcal ⑤りんご 13kcal	3 ①チキンクリームシチュー 171kcal ②ツナ白菜おかつか 30kcal ③バナナ 19kcal	4 ①四色丼 111kcal ②白菜の味噌汁 23kcal ③南瓜コロッケ 117kcal ④パイ 11kcal	5 ①麦ご飯 135kcal ②魚の味噌マヨ焼き 103kcal ③ミネストローネ 49kcal ④フロッコリーサラダ 38kcal ⑤みかん 10kcal	6 ①あわご飯 131kcal ②人参シリシリー 39kcal ③イナムルチー 84kcal ④チキンナゲット 79kcal ⑤いちごヨーグルト 20kcal	7 ①ガパオライス 223kcal ②南瓜ポタージュ 66kcal ③大根甘酢おえ 10kcal ④黄桃 17kcal
材料	①米 人参 玉葱 ②豚肉 玉葱 生姜 ③湯し豆腐 葱 ④法蓮草 人参 おかつか ⑤りんご	①米 鶏むね肉 フロッコリー じゃが芋 人参 玉葱 しめじ ②白菜 ツナ缶 おかつか ③バナナ	①米 豚挽肉 人参 法蓮草 もやし ②白菜 油揚げ 葱 ツナ缶 ③南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ④パイ缶	①米 胚芽押し麦 ②白身魚 味噌 マヨネーズ ③ウィンナー 人参 玉葱 ABCパスタ キャベツ じゃが芋 トマト缶 ④フロッコリー コーン缶 トマト チーズ ハム ⑤みかん	①米 粟 ②人参 玉葱 ニラ ツナ缶 ③薄切り豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ④鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉葱 ⑤ヨーグルト 苺ソース	①米 鶏挽肉 玉葱 ビーマン 赤パプリカ ニンニク 枝豆 ②南瓜 玉葱 パター 豆乳 パセリ ③大根 人参 ④黄桃缶
☆おやつ	みたらし団子・お茶 113kcal	小魚せんべい・牛乳 35kcal	味噌おにぎり・牛乳 121kcal	ジャムサンド・牛乳 186kcal	ヒラヤーチー・牛乳 142kcal	フルーチェ・クラッカー 121kcal
おやつ材料	絹豆腐 白玉粉 片栗粉 三温糖 黒蜜 緑茶	しらすアーモンド煎餅 牛乳	米 油味噌 牛乳	食パン マーメイド 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー
栄養価	エネルギー：350kcal 脂質：4.2g タンパク質：15.1g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：255kcal 脂質：8.1g タンパク質：11.3g 食塩相当量：4g	エネルギー：383kcal 脂質：11.1g タンパク質：13.9g 食塩相当量：2.3g	エネルギー：521kcal 脂質：14.8g タンパク質：20.4g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：495kcal 脂質：14.5g タンパク質：20.4g 食塩相当量：3g	エネルギー：437kcal 脂質：11.1g タンパク質：17g 食塩相当量：2.4g
献立	9 ①麦ご飯 135kcal ②ひじき煮 67kcal ③キャベツと南瓜の味噌汁 84kcal ④ミートボールのトマト煮 8kcal ⑤オレンジ 6kcal	10 ①ポークカレー 277kcal ②南瓜サラダ 22kcal ③バナナ 19kcal	11 休園	12 ①さんまの蒲焼丼 146kcal ②千切り野菜スープ 7kcal ③じゃが芋海苔炒め 23kcal ④りんごヨーグルト 20kcal	13 ①あわご飯 131kcal ②豆腐ミートグラタン 99kcal ③胡瓜おえ 27kcal ④パイ 11kcal	14 ①鶏牛蒡の炊き込みご飯 197kcal ②豚汁 76kcal ③南瓜の甘煮 13kcal ④りんご 13kcal
材料	①米 胚芽押し麦 ②ひじき 糸蒟蒻 人参 油揚げ じゃが芋 水煮大豆 竹輪 いんげん ③キャベツ 南瓜 ④豚挽肉 大豆ミート 玉葱 ⑤オレンジ	①米 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん 南瓜 ②南瓜 胡瓜 人参 魚肉ソーセージ ③バナナ	建国記念日 	①米 さんま蒲焼 青梗菜 人参 玉葱 刻み海苔 葱 ②人参 いんげん キャベツ ③じゃが芋 青のり パター ④ヨーグルト りんごジャム	①米 粟 ②木綿豆腐 合い挽き肉 玉葱 人参 トマト水煮缶 チーズ ③胡瓜 カニカマ わかめ ツナ缶 ④パイ缶	①米 鶏もも肉 牛蒡 人参 しめじ エノキ 油揚げ ②薄切り豚肉 大根 人参 牛蒡 じゃが芋 糸蒟蒻 葱 ③南瓜 おかつか ④りんご
☆おやつ	じゃがもち・ミロ 120kcal	豆乳ウエハース・牛乳 135kcal	りんごケーキ・牛乳 163kcal	しらすおにぎり・牛乳 207kcal	芋きんとん・牛乳 118kcal	
おやつ材料		豆乳ウエハース 乳	HM牛乳 りんご オリゴ糖 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	きつねキウイフルーツ パイン缶 オリゴ糖 牛乳	
栄養価	エネルギー：420kcal 脂質：12.4g タンパク質：17.2g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：453kcal 脂質：15.2g タンパク質：15.1g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：359kcal 脂質：8.5g タンパク質：21.4g 食塩相当量：2.3g	エネルギー：475kcal 脂質：9.9g タンパク質：16.5g 食塩相当量：3.4g	エネルギー：417kcal 脂質：7.8g タンパク質：18.5g 食塩相当量：2.9g	
献立	16 ①タコライス 230kcal ②コーンスープ 51kcal ③ポテトフライ 38kcal ④りんご 13kcal	17 ①あわご飯 131kcal ②筑前煮 75kcal ③白菜の味噌汁 30kcal ④卵焼き 37kcal ⑤バナナ 19kcal	18 ①麦ご飯 135kcal ②青椒肉絲 83kcal ③サムゲタン風スープ 57kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤ブルーベリーヨーグルト 20kcal	19 ①チキンカレー 187kcal ②コールスローサラダ 34kcal ③みかん 10kcal	20 ①けんちんうどん 157kcal ②かき揚げ 44kcal ③バナナ 19kcal	21 ①人参ご飯 130kcal ②白菜のトロトロ煮 74kcal ③大根の味噌汁 28kcal ④ソーセージのトマト煮 40kcal ⑤オレンジ 6kcal
材料	①米 合い挽き肉 大豆ミート 玉葱 レタス トマト チーズ ②コーンクリーム缶 パター 小麦粉 牛乳 ③じゃが芋 ④りんご	①米 粟 ②鶏もも肉 糸蒟蒻 人参 蓮根 干し椎茸 さやいんげん ③白菜 絹ごし豆腐 ④パイ ⑤バナナ	①米 胚芽押し麦 ②薄切り豚肉 ビーマン 人参 たけのこ水煮 ③鶏手羽元 大根 人参 長ねぎ もち米 ④もやし 人参 ⑤ヨーグルト ブルーベリーソース	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 フロッコリー ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③みかん	①うどん 豆腐 大根 人参 いんげん 油揚げ ②鯖 玉葱 人参 米粉 ③バナナ	①米 人参 玉葱 ②豚バラ肉 白菜 厚揚げ ニンニク ③大根 人参 絹ごし豆腐 わかめ ④魚肉ソーセージ ⑤オレンジ
☆おやつ	ジャムサンド・牛乳 120kcal	鮭おにぎり・牛乳 106kcal	ヒラヤーチー・牛乳 142kcal	ウエハース・牛乳 159kcal	味噌おにぎり・牛乳 121kcal	
おやつ材料	食パン いちごジャム 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	米 油味噌 牛乳	
栄養価	エネルギー：452kcal 脂質：12.4g タンパク質：16.3g 食塩相当量：2.9g	エネルギー：398kcal 脂質：9.5g タンパク質：16.9g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：455kcal 脂質：12.8g タンパク質：18.4g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：390kcal 脂質：16.6g タンパク質：11.5g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：341kcal 脂質：10.7g タンパク質：12.7g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：399kcal 脂質：9.4g タンパク質：17.4g 食塩相当量：2.5g
献立	23 休園	24 ①鯖カレー 175kcal ②マカロニサラダ 99kcal ③バナナ 19kcal	25 お誕生会 	26 ①麦ご飯 135kcal ②豆腐チャンプルー 68kcal ③鶏汁 37kcal ④魚天ぷら 84kcal ⑤いちごヨーグルト 20kcal	27 ①もずく丼 200kcal ②フイヤースープ 29kcal ③キャベツの塩昆布和え 10kcal ④オレンジ 6kcal	28 ①あわご飯 131kcal ②麻婆豆腐 98kcal ③青菜中華スープ 30kcal ④棒棒鶏 33kcal ⑤りんご 13kcal
材料	天皇誕生日 	①米 玉葱 人参 鯖缶 トマト水煮缶 カレールー ②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ ③バナナ	お弁当 	①米 胚芽押し麦 ②薄切り豚肉 木綿豆腐 人参 玉葱 キャベツ もやし ニラ 魚肉ソーセージ ③鶏もも肉 人参 大根 葱 昆布 ④白身魚 小麦粉 ⑤ヨーグルト 苺ソース	①米 もずく 人参 玉葱 ビーマン 豚挽き肉 コーン缶 ②白身魚 玉葱 じゃが芋 人参 パセリ トマト水煮缶 ③キャベツ 塩昆布 ④オレンジ	①米 粟 ②木綿豆腐 豚肉挽肉 大豆ミート 玉葱 葱 ③小松菜 法蓮草 カニカマ 高野豆腐 ④鶏むね肉 胡瓜 もやし ⑤りんご
☆おやつ		ビスケット・牛乳 182kcal	パースデーケーキ・牛乳 132kcal	青菜おにぎり・牛乳 111kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143kcal	
おやつ材料		ビスケット 牛乳	小麦粉 サラダ油 きび糖 牛乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	HM 魚肉ソーセージ 牛乳	
栄養価	エネルギー：475kcal 脂質：9.4g タンパク質：12.5g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：355kcal 脂質：10.7g タンパク質：17.4g 食塩相当量：6.1g	エネルギー：455kcal 脂質：11.7g タンパク質：20.4g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：388kcal 脂質：5.3g タンパク質：14.8g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：416kcal 脂質：9.5g タンパク質：20.9g 食塩相当量：3g	
献立	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています					
材料						
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						

