

# 令和7年2月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	土	牛乳	ご飯 回鍋肉 もやしとわかめの和え物 卵のスープ バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたかたローズ 淡色辛 みそ まぐろ油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 い りごま ごま油	キャベツ 生しいたけ にん じん 青ピーマン 乾わかめ りょくとうもやし ぶなし めじ たまねぎ にんじん バナナ	乳児：537 幼児：610
3	月	飲むヨー グルト	ご飯 シシャモフライ 五目納豆 さつまいもとごぼうの味噌汁 バナナ 麦茶	恵方巻 麦茶	シシャモ生干し 鶏卵 納豆 削り節 淡色辛み そ ぶたローズ	精白米 薄力粉 パン粉 調 合油 三温糖 さつまいも ごま油 いりごま	こまつな にんじん 生しい たけ ごぼう たまねぎ バ ナナ 焼きのり きゅうり	乳児：544 幼児：616
4	火	牛乳	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き チャプチェ お麩・大根・人参・えのきの清汁 りんご 麦茶	パリパリカル シウム 牛乳	鶏もも 淡色辛みそ ぶ たひき肉 プロセスチー ズ しらす干し 普通牛 乳	精白米 マヨネーズ 緑豆は るさめ 三温糖 ごま油 調 合油 板ふ ぎょうざの皮	にんじん こまつな だいこ ん えのきたけ りんご あ おのり	乳児：557 幼児：636
5	水	野菜ステ ィック(さ つまいも)	ご飯 照り焼きハンバーグ じゃがいものチーズ焼き きのこわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	バナナパウン ドケーキ 飲むヨーグル ト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏 卵 モッツァレラチーズ 淡色辛みそ ドリンクヨ ーグルト	精白米 パン粉 調合油 片 栗粉 じゃがいも 砂糖 無 塩バター	たまねぎ 乾わかめ ぶなし めじ えのきたけ 青ねぎ オレンジ バナナ	乳児：471 幼児：549
6	木	牛乳	肉うどん キャベツと白菜の梅サラダ ミートオムレツ バナナ 麦茶	にんじんシリ シリおにぎり 麦茶	ぶたかたローズ 油揚げ 鶏卵 普通牛乳 ぶたひ き肉 まぐろ油漬缶詰	ゆでうどん 調合油 三温糖 いりごま 有塩バター 精白 米	長ねぎ えのきたけ 青ねぎ キャベツ はくさい りょく とうもやし コーン缶詰粒 梅びしお たまねぎ バナナ にんじん	乳児：480 幼児：539
7	金	飲むヨー グルト	ご飯 サバのみぞれ煮 きんぴらごぼう 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご 麦茶	サモサ 牛乳	サバ ぶたひき肉 木綿 豆腐 淡色辛みそ 普通 牛乳	精白米 砂糖 ごま油 三温 糖 じゃがいも 春巻きの皮 調合油	だいこん ほんしめじ しょ うが ごぼう にんじん ほ うれんそう たまねぎ りん ご	乳児：490 幼児：548
8	土	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 マヨ大根サラダ 鶏肉と白菜の中華スープ バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ 削り節 若 鶏むね 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三 温糖 片栗粉 マヨネーズ	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが だいこん えのき たけ あおのり はくさい たまねぎ バナナ	乳児：521 幼児：590
10	月	飲むヨー グルト	ご飯 鶏肉とほうれん草のカレー キャベツとチンゲン菜のソテ ー 豚肉と白菜のスープ バナナ 麦茶	コーンマヨチ ーズトースト 牛乳	若鶏もも ぶたもも モ ッツァレラチーズ 普通 牛乳	精白米 調合油 ごま油 食 パン マヨネーズ	ほうれんそう たまねぎ に んじん エリンギ キャベツ チンゲンサイ りょくとう もやし ぶなしめじ はくさ い えのきたけ バナナ コ ーン缶詰粒	乳児：545 幼児：617
11	火		建国記念の日					
12	水	食パン	ご飯 サーモンのバターパン粉焼き ブロッコリーと卵のサラダ かぶとしめじの味噌汁 オレンジ 麦茶	かぼちゃ蒸し パン 飲むヨーグル ト	サケ 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳 ドリンクヨー グルト	精白米 有塩バター 調合油 パン粉 マヨネーズ 三温糖	ブロッコリー たまねぎ か ぶ ほんしめじ 青ねぎ オ レンジ くりかぼちゃ	乳児：458 幼児：532
13	木	牛乳	スパゲティミートソース コーンドレッシングサラダ 小松菜と卵のスープ バナナ 麦茶	しそと塩昆布 のおにぎり 麦茶	ぶたひき肉 鶏ひき肉 パルメザンチーズ まぐ ろ油漬缶詰 鶏卵	スパゲティ 有塩バター オ リーブ油 調合油 ごま油 片栗粉 精白米	たまねぎ にんじん 青ピー マン トマトソース キャベ ツ きゅうり コーン缶詰ク リーム こまつな えのきた け バナナ 塩昆布 しその 葉	乳児：501 幼児：565
14	金	飲むヨー グルト	ご飯 ブリのカレー焼き 炒り豆腐 キャベツともやしの味噌汁 りんご 麦茶	のりいもち 牛乳	ブリ 木綿豆腐 鶏卵 鶏 ひき肉 油揚げ 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 ごま油 三温糖 じ ゃがいも 片栗粉 マヨネー ズ	にんじん 乾ひじき さやえ んどう キャベツ りょくとう もやし 青ねぎ りんご あおのり	乳児：487 幼児：545
15	土	牛乳	ご飯 回鍋肉 もやしとわかめの和え物 卵のスープ バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたかたローズ 淡色辛 みそ まぐろ油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 い りごま ごま油	キャベツ 生しいたけ にん じん 青ピーマン 乾わかめ りょくとうもやし ぶなし めじ たまねぎ にんじん バナナ	乳児：537 幼児：610
17	月	飲むヨー グルト	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き チャプチェ お麩・大根・人参・えのきの清汁 バナナ 麦茶	チーズチヂミ 牛乳	鶏もも 淡色辛みそ ぶ たひき肉 鶏ひき肉 鶏 卵 パルメザンチーズ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 緑豆は るさめ 三温糖 ごま油 調 合油 板ふ 薄力粉 片栗粉	にんじん こまつな だいこ ん えのきたけ バナナ た まねぎ	乳児：597 幼児：683
18	火	牛乳	ご飯 サバのみぞれ煮 きんぴらごぼう 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご 麦茶	いなり寿司 麦茶	サバ ぶたひき肉 木綿 豆腐 淡色辛みそ 油揚 げ	精白米 砂糖 ごま油 三温 糖	だいこん ほんしめじ しょ うが ごぼう にんじん ほ うれんそう たまねぎ りん ご	乳児：577 幼児：660

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

19	水	食パン	ご飯 照り焼きハンバーグ じゃがいものチーズ焼き きのこわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	コーンフレーク クッキー 飲むヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 モッツァレラチーズ 淡色辛みそ ドリンクヨーグルト	精白米 パン粉 調合油 片栗粉 じゃがいも コーンフレーク 三温糖 無塩バター	たまねぎ カットわかめ ぶなしめじ えのきたけ 青ねぎ オレンジ	乳児：492 幼児：575
20	木	牛乳	肉うどん キャベツと白菜の梅サラダ ミートオムレツ バナナ 麦茶	のりたらおにぎり 麦茶	ぶたかたろース 油揚げ 鶏卵 普通牛乳 ぶたひき肉 たらこ	ゆでうどん 調合油 三温糖 いりごま 有塩バター 精白米	長ねぎ えのきたけ 青ねぎ キャベツ はくさい りょくとう もやし スイートコーン 梅びしお たまねぎ バナナ あおのり	乳児：486 幼児：546
21	金	飲むヨーグルト	ご飯 サーモンのバターパン粉焼き ブロッコリーと卵のサラダ かぶとしめじの味噌汁 りんご 麦茶	ジャムホイップ サンド 牛乳	サケ 鶏卵 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 有塩バター 調合油 パン粉 マヨネーズ 三温糖 食パン	ブロッコリー たまねぎ かぶ ほんしめじ 青ねぎ りんご いちごジャム	乳児：503 幼児：565
22	土	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 マヨ大根サラダ 鶏肉と白菜の中華スープ バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ 削り節 若鶏むね 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが だいこん えのきたけ あおのり はくさい たまねぎ バナナ	乳児：521 幼児：590
24	月		天皇誕生日（振替休日）					
25	火	牛乳	ご飯 鶏肉とほうれん草のカレー キャベツとチンゲン菜のソテー 豚肉と白菜のスープ りんご 麦茶	炊き込みおにぎり 麦茶	若鶏もも ぶたもも 鶏ひき肉	精白米 調合油 ごま油	ほうれんそう たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ チンゲンサイ りょくとう もやし ぶなしめじ はくさい えのきたけ りんご ごぼう	乳児：469 幼児：526
26	水	野菜スティック(さつまいも)	スパゲティミートソース コーンドレッシングサラダ 小松菜と卵のスープ オレンジ 麦茶	さつまいもドーナツ 飲むヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 パルメザンチーズ まぐろ 油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	スパゲティ 有塩バター オリーブ油 調合油 ごま油 片栗粉 さつまいも 三温糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトソース キャベツ きゅうり コーン缶詰 クリーム こまつな えのきたけ オレンジ	乳児：511 幼児：600
27	木	牛乳	ご飯 ブリのカレー焼き 炒り豆腐 キャベツともやしの味噌汁 バナナ 麦茶	菜飯おかおにぎり 麦茶	ぶり 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ 淡色辛みそ 削り節	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 ごま油 三温糖	にんじん 乾ひじき さやえんどう キャベツ りょくとう もやし 青ねぎ バナナ こまつな	乳児：482 幼児：542
28	金	飲むヨーグルト	メキシカンライス ※ チリコンカン ※ かぼちゃのサラダ チンゲン菜と卵のスープ キウイフルーツ 麦茶	スティックパン ぶどうジュース	ぶたひき肉 大豆 鶏卵	精白米 有塩バター オリーブ油 マヨネーズ ごま油 いりごま スティックパン	コーン缶詰粒 たまねぎ トマトピューレ 青ピーマン ホールトマト トマトケチャップ にんにく くりかぼちゃ きゅうり にんじん チンゲンサイ キウイフルーツ ぶどうジュース	乳児：519 幼児：585

※世界の料理 国：メキシコ合衆国



料理名：メキシカンライス，チリコンカン

メキシカンライスとは、メキシコの代表的な米料理です。白米、トマト、ニンニク、タマネギなどを材料に、フライパンで炒め、黄金色になるまで焼き上げて、水かブイヨンで刻んだトマトかトマトソースを加えて炊いた料理です。チリコンカンとは、ひき肉、豆、トマトソースで煮込んだ料理です。唐辛子やスパイス、ハーブを配合したチリパウダーを使うのが特徴。保育園では、カレー粉を使用しました。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	513	20.9	19.9
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	583	23.4	22.7
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。