

令和7年2月 献立表

ハレルヤ保育園

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15	土	牛乳お菓子 チャーハン(鶏肉) 高野豆腐の旨煮 中華スープ(わかめ・チンゲン菜)	牛乳お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 豚肉(もも)	米 油 じゃがいも 砂糖 お菓子 プチゼリー	キャベツ にんじん グリンピース チンゲンサイ わかめ	中華だしの素 食塩 しょうゆ みりん かつおだし 水	Ene.: 477kcal P: 21.9g F: 16.8g C: 65.1g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.7g
3	行事食 節分	月	牛乳お菓子 ごはん おさかなバーグ ブロッコリーの三色サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	りんごジュース 豆ドーナツ オレンジ	牛乳 油揚げ いわし 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 大豆	米 油 砂糖 白いりごま 片栗粉 油 小麦粉	しょうが にんじん にんにく たまねぎ コーン ブロッコリー カットわかめ だいこん りんごジュース オレンジ	酢 食塩 かつお・昆布だし汁 ケチャップ ベーキングパウダー	Ene.: 472kcal P: 19.3g F: 16g C: 67.9g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.2g
4	18	火	牛乳お菓子 ごはん あんかけ豆腐 チンゲン菜の切干炒め みそ汁(じゃがいも・れんこん)	牛乳お菓子(4日) ココアクッキー(18日) バナナ	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 お菓子	たまねぎ しめじ チンゲンサイ 切干大根 れんこん パナナ	かつおだし汁 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁 ココア	Ene.: 488kcal P: 17.9g F: 17.7g C: 69.9g Ca: 301mg 食塩相当量: 1.2g
5	19	水	牛乳お菓子 パン 鶏のトマト缶煮込み カラフルマリネ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	牛乳お菓子 おなかチャーハン りんご	牛乳 鶏もも肉 ハム 豆乳 かつお節	パン さつまいも 油 砂糖 米	たまねぎ トマト缶 パプリカ(赤) だいこん にんじん こまつな クリームコーン りんご	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 酢	Ene.: 470kcal P: 21.2g F: 17.5g C: 62.6g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.6g
6	20	木	牛乳お菓子 けんちんうどん 豚の照り焼き ほうれん草の和え物	牛乳 小魚入りわかめおにぎり ブルーン	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 食べる小魚	干しうどん さといも 砂糖 油 米 白いりごま	だいこん にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう ブルーン	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ みりん 炊き込みわかめ	Ene.: 449kcal P: 21.2g F: 13.4g C: 65g Ca: 326mg 食塩相当量: 2.6g
7	21	金	牛乳お菓子 ごはん さわらの煮つけ ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(かぼちゃ・しめじ)	牛乳 こまきな粉トースト オレンジ	牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 しょうゆ 食パン 白いりごま 砂糖	しょうが ブロッコリー 塩昆布 かぼちゃ しめじ にんじん オレンジ	かつお・昆布だし汁 食塩 水	Ene.: 476kcal P: 21.3g F: 15.7g C: 68.2g Ca: 271mg 食塩相当量: 1.7g
8		土	牛乳お菓子 ごはん 鶏のごまいため 蒸かし手 みそ汁(キャベツ・わかめ)	牛乳お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりごま 油 さつまいも お菓子 プチゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ わかめ	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene.: 465kcal P: 19.1g F: 14.1g C: 70.3g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.2g
10		月	牛乳お菓子 ごはん かれいの蒲焼き風 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・玉ねぎ)	牛乳 ミートスパ りんご	牛乳 かれい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ 小麦粉	しょうが キャベツ にんじん かぶ たまねぎ りんご	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソース 食塩 水	Ene.: 462kcal P: 22.1g F: 12.9g C: 68.5g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.6g
12	26	水	牛乳お菓子 ハヤシライス 3色サラダ	牛乳 きなこドーナツ(豆乳) バナナ	牛乳 豚肉(もも) きなこ 豆乳	米 油 小麦粉 砂糖 ホットケーキ粉 あげ油	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく パプリカ(赤) ピーマン コーン パナナ	水 コンソメ ケチャップ しょうゆ 食塩 酢	Ene.: 511kcal P: 16.8g F: 18.9g C: 72.5g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.1g
13	27	木	牛乳お菓子 ごはん 豚のケチャップ炒め ほうれん草の白和え すまし汁(かぼちゃ・はくさい)	牛乳お菓子(13日) ウィンナーパン(豆乳)(27日) オレンジ	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 ウィンナー豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉 お菓子	たまねぎ ほうれんそう にんじん かぼちゃ はくさい オレンジ	酒 ケチャップ みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene.: 495kcal P: 21.6g F: 16.6g C: 69.4g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.1g
14		金	牛乳お菓子 ごはん 鮭の塩焼き れんこんとブロッコリーのごま和え 豚汁	牛乳 大学芋 りんご	牛乳 さけ 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 白いりごま さつまいも あげ油	れんこん ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう りんご	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁 水	Ene.: 494kcal P: 23.1g F: 17.6g C: 67.2g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.2g
17		月	牛乳お菓子 ごはん 豚のすき煮 さといものごまがらめ みそ汁(だいこん・えのき)	牛乳 コーンラーメン(みそ) バナナ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも 白いりごま 中華麺	はくさい たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ キャベツ コーン パナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酒 中華だしの素 水	Ene.: 459kcal P: 20.3g F: 12.4g C: 72.7g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.9g
25		火	牛乳お菓子 ごはん 鶏むね肉の炒め煮 ブロッコリーのコーン炒め みそ汁(だいこん・キャベツ)	牛乳 豆乳寒天〜いちごジャムソース〜 ビスケット	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 いちごジャム ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン だいこん キャベツ 粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 水	Ene.: 458kcal P: 21.6g F: 14.7g C: 65.4g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.2g
28		金	牛乳お菓子 キャロットライス 鶏の照り焼き こまつなのツナサラダ すまし汁(さつまいも・ごぼう)	牛乳 ブロッコリーのケーキサレ りんご	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 豆乳	米 砂糖 油 さつまいも ホットケーキ粉	にんじん パセリ粉 しょうが こまつな もやし ごぼう たまねぎ ブロッコリー コーン りんご	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし汁	Ene.: 461kcal P: 19.7g F: 16.4g C: 63.3g Ca: 304mg 食塩相当量: 1.2g

給食MEMO

豆まきの季節がやってきましたね。大きな声で「鬼は外・福は内」と言って節分を過ごしましょう。皆様に幸が訪れますように。3日(月)に節分メニューとして昼食に「おさかなバーグ」おやつに「豆ドーナツ」を提供予定です。  
また、今月の食育テーマ食材は「ブロッコリー」。28日(金)の午後おやつにブロッコリーを入れたケーキを提供予定です。  
他の月よりも多くブロッコリーを取り入れています。緑色のお野菜が苦手なお友達も楽しい食事の時間を過ごせますように。  
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

目標値		月平均値	
Ene.(エネルギー)	475kcal		474kcal
P(タンパク)	19g		20.5g
F(脂質)	13.2g		15.8g
C(炭水化物)	70.1g		67.7g
Ca(カルシウム)	225mg		285mg
食塩相当量	1.5g		1.5g