



令和7年度2月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2	16	月	牛乳 星のコーン スナック みそラーメン 豚肉の香味焼き かぼちゃの煮つけ みかん	牛乳 米粉豆乳蒸しパン	中華麺 油 ごま油 三温糖 米粉 砂糖	豚ひき肉 赤みそ 豚もも肉 牛乳 豆乳	とうもろこし もやし キャベツ いら しょうが にんにく かぼちゃ みかん	531 kcal	22.0 g	1.6 g
3	17	火	牛乳 ▼節分▼ 鬼の顔ごはん いわしの蒲焼き 刻み漬け 鬼除け汁 いちご	牛乳 トラ柄恵方巻ロール	米 かたくり粉 油 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス	焼きのり いわし 大豆 絹ごし豆腐 牛乳 豆乳	にんじん しょうが キャベツ 大根 ごぼう ねぎ いちご かぼちゃ 黄桃缶	594 kcal	21.3 g	2.0 g
			コーンクッキー ごはん いわしの蒲焼き 刻み漬け けんちん汁 オレンジ	牛乳 ジャムロールケーキ	米 かたくり粉 油 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス	いわし 絹ごし豆腐 牛乳 豆乳	にんじん しょうが キャベツ 大根 ごぼう ねぎ オレンジ かぼちゃ いちごジャム	546 kcal	19.0 g	1.6 g
4	18	水	牛乳 のりもの ビスケット ミルクパン チキンママレード焼き 3色ソテー 冬野菜スープ バナナ	牛乳 さばとひじきの おにぎり	ミルクパン 油 米 三温糖	鶏もも肉 牛乳 ひじき さば	ママレード オレンジジュース キャベツ えのき にんじん 黄ピーマン カリフラワー かぶ バナナ	545 kcal	22.0 g	1.7 g
5	19	木	牛乳 クラッカー ハヤシライス かぶときゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 ★焼きまんじゅう 〈群馬〉	米 油 小麦粉 豆乳バター 砂糖 ホットケーキミックス 白すりごま	豚もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 牛乳 豆乳 赤みそ	玉葱 にんじん しょうが にんにく トマト缶 きゅうり かぶ 小松菜 ねぎ りんご	567 kcal	19.8 g	1.8 g
6	20	金	牛乳 星っこせんべい 麦ごはん 鶏肉と厚揚げの炒め煮 塩昆布和え みそ汁(にんじん・もやし) オレンジ	牛乳 焼きそば	米 押麦 油 かたくり粉 砂糖 白ごま 蒸し麺	鶏もも肉 生揚げ 塩昆布 牛乳 白みそ 豚もも肉 あおのり	しょうが 玉葱 にんじん 葉ねぎ 切干大根 きゅうり もやし オレンジ キャベツ	537 kcal	22.2 g	1.5 g
7	21	土	牛乳 ビスケット いりどり丼 温野菜・味噌マヨ添え すまし汁(さといも・わかめ) バナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 油 三温糖 マヨドレ さといも ぶどうゼリー せんべい	鶏もも肉 赤みそ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ ブロッコリー 玉葱 バナナ	542 kcal	17.1 g	1.2 g
9	24	火	牛乳 星のコーン スナック 食パン 鮭のハーブ焼き 大根サラダ 野菜スープ りんご	牛乳 豚肉チャーハン	食パン 油 マヨドレ じゃがいも 米 ごま油	鮭 ハム 牛乳 豚小間	大根 キャベツ にんじん 小松菜 しょうが りんご とうもろこし ピーマン 玉葱	535 kcal	23.0 g	1.4 g
10			牛乳 コーンクッキー ごはん 肉じゃが キャベツの磯辺和え みそ汁(なめこ・水菜) みかん	牛乳 パイナップルケーキ	米 じゃがいも しらたき 油 ホットケーキミックス 豆乳バター	豚もも肉 焼きのり 白みそ 牛乳 豆乳	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ 水菜 きゅうり もやし なめこ みかん パイン缶	518 kcal	20.0 g	1.1 g
	25	水	牛乳 のりもの ビスケット ★しっぽくうどん〈香川〉 鶏肉のさっぱり煮 ごまあえ バナナ	牛乳 ピラフ	うどん 油 上白糖 白すりごま 三温糖 米 オリーブ油	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 鶏ひき肉	大根 にんじん はくさい ねぎ もやし ほうれん草 バナナ 玉葱 さやいんげん	564 kcal	25.8 g	1.7 g
12	26	木	牛乳 クラッカー 麻婆豆腐丼 中華風酢の物 春雨スープ りんご	牛乳 ジャーマンポテトパン	米 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 はるさめ ホットケーキミックス 豆乳バター じゃがいも マヨドレ	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏もも肉 牛乳 豆乳 ベーコン	ねぎ 玉葱 しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり はくさい 豆苗 りんご	555 kcal	20.0 g	1.3 g
13	27	金	牛乳 星っこせんべい ごはん しゅうまい 白菜と油揚げの煮びたし みそ汁(さといも・小松菜) オレンジ	牛乳 じゃこの 和風スパゲティ	米 かたくり粉 しゅうまいの皮 さといも スパゲティ 油	豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり	玉葱 れんこん 干し椎茸 しょうが はくさい にんじん さといも 小松菜 オレンジ ほうれん草	531 kcal	23.9 g	1.2 g
			牛乳 星っこせんべい ごはん しゅうまい 白菜と油揚げの煮びたし みそ汁(さといも・小松菜) オレンジ	牛乳 ヨーグルト せんべい	米 かたくり粉 しゅうまいの皮 さといも せんべい 油	豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 れんこん 干し椎茸 しょうが はくさい にんじん さといも 小松菜 オレンジ	495 kcal	23.3 g	1.4 g
14	28	土	牛乳 ビスケット あぶ玉丼 鶏肉の炒め煮 みそ汁(じゃがいも・わかめ) バナナ	牛乳 プリン せんべい	米 油 三温糖 じゃがいも プリン せんべい	油揚げ 鶏もも肉 わかめ 白みそ 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ 赤ピーマン バナナ	563 kcal	21.9 g	1.2 g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・みかん・いちご・りんごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。