

2月 献立表 幼児食(以上児)

2025 年 2 月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 土	ソフトフランス 甘バター ポトフ 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、パレンシアオレレンジ	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、あら塩、ビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.5g 炭水化物 71.5g 塩分 1.5g	
2 日								
3 月	ごはん(持参) 照り焼きチキン ごぼうサラダ 焼きブロッコリー とろりんスープ りんご	◎牛乳 100 ◎恵方巻	鶏もも肉 25g、鶏ささみ、かにかま、卵、牛乳、さけ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、えのきたけ、乾燥わかめ、りんご、焼きのり	うるち米、オリーブ油、いりごま、かたくり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、あら塩、丸鶏がらスープ	エネルギー 582kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.5g 炭水化物 85.1g 塩分 2.3g	豆まき
4 火	ごはん(持参) さばの味噌煮 ポテトサラダ 豆腐汁 みかん	◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	さば、米みそ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、ヨーグルト	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、切干しだいこん、日高こんぶ、みかん	うるち米、じゃがいも	きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、いも花子	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 83.0g 塩分 1.4g	
5 水	ごはん(持参) 五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 伊予柑	◎牛乳 100 ◎おやつパン	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、高野豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、伊予柑	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、クリームパン	エネルギー 591kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.6g 炭水化物 95.4g 塩分 1.9g	
6 木	ごはん(持参) 鶏肉の治部煮 野菜入り卵焼き 青菜のなめたけ和え 白菜汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎かりんとう	鶏もも肉 25g、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、干しいたけ、さやいんげん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレレンジ	うるち米、さといも、かたくり粉、オリーブ油	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、ハセリ粉、あら塩、揚げせんべい	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.9g 炭水化物 77.1g 塩分 2.2g	
7 金	わかめごはん 鬼バーグ スパゲティサラダ 焼きブロッコリー 豆麩汁 いちご	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、プロセスチーズ、卵、鶏ささみ、厚削り、米みそ	乾燥わかめ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、日高こんぶ、いちご	うるち米、いりごま、パン粉、オリーブ油、サラダスパゲティ、焼きふ	こいくちしょうゆ、あら塩、本みりん、純米酒、中濃ソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、誕生ケーキ	エネルギー 533kcal たんぱく質 21.9g 脂質 24.5g 炭水化物 63.5g 塩分 2.0g	誕生会
8 土	お土産					塩せんべい	エネルギー 49kcal たんぱく質 0.5g 脂質 2.0g 炭水化物 7.1g 塩分 0.0g	
9 日								
10 月	ごはん(持参) ポークチャップ ビーフソテー ペイクドパンブキンのっぺい汁 伊予柑	◎フルーツヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かたロース、鶏ひき肉、鶏もも肉 せん切り、厚削り、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、伊予柑、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、ビーフソテー、有塩バター、さといも、糸こんにゃく、かたくり粉、グラニュー糖	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、あら塩、ハードビスケット	エネルギー 670kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.3g 炭水化物 107.0g 塩分 2.0g	
11 火								建国記念の日
12 水	ごはん(持参) かじきの竜田揚げ 土佐和え おさつバター すまし汁 いちご	◎牛乳 100 ◎シュガートースト	めかじき、かつお節、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、日高こんぶ、いちご	うるち米、調合油、ごま油、さつまいも、有塩バター、食パン	こいくちしょうゆ、純米酒、片栗粉、あら塩、ごま油、おさつバター、きび砂糖	エネルギー 564kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.4g 炭水化物 85.0g 塩分 2.4g	
14 金	ごはん(持参) 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 鶏南蛮汁 みかん	◎牛乳 100 ◎ビスケット	さけ、プロセスチーズ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、卵	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、みかん	うるち米、マカロニ、いりごま、ごま油、干しうどん、かたくり粉、ホットケーキミックス、有塩バター	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、本みりん	エネルギー 679kcal たんぱく質 25.4g 脂質 27.0g 炭水化物 90.3g 塩分 3.1g	

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
15 土	ロールパン(ウインナー・甘バター) 中華風コーンスープ 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ほしのおせんべい	無添加ウインナー、ピザ用チーズ、ホイップクリーム、鶏もも肉せん切り、卵、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	バターロール、オリーブ油、かたくり粉	トマトケチャップ、あら塩、丸鶏がらスープ、塩せんべい	エネルギー 563kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.8g 炭水化物 72.4g 塩分 2.3g	
16 日								
17 月	ごはん(持参) きのこハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 ベイクドパンプキン 牛乳 100 みかん	◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉 せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、エリンギ、ぶなめじ、えのきたけ、ブロッコリー、かぼちゃ、みかん	うるち米、オリーブ油	ハヤシライスルー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、あら塩、いも花子	エネルギー 660kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.9g 炭水化物 99.3g 塩分 3.5g	
18 火	ごはん(持参) 鶏唐揚げ 青菜のごま和え じゃがバター 大根汁 いちご	◎牛乳 100 ◎ウエハース	鶏もも肉 25g、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	にんにく、しょうが、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、だいこん、長ねぎ、切干しいたご、日高こんぶ、いちご	うるち米、米粉、食用こめ油、いりごま、じゃがいも、有塩バター	純米酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、パセリ粉、あら塩、ウエハース	エネルギー 487kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.1g 炭水化物 70.3g 塩分 1.3g	
19 水	ごはん(持参) 鮭のねぎ味噌焼き ひじきサラダ レバーの甘辛煮 すまし汁 伊予柑	◎牛乳 100 ◎エッグパン	さけ、米みそ、厚削り、豚レバー、牛乳、絹ごし豆腐	しょうが、長ねぎ、干しひじき、きゅうり、にんじん、コーン缶、さやいんげん、まいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、伊予柑	うるち米、オリーブ油、食用こめ油、バターロール	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、マヨネーズ、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、あら塩	エネルギー 622kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.3g 炭水化物 91.2g 塩分 2.4g	
20 木	ごはん(持参) きんぴらごぼう かぼちゃキッシュ 青菜の納豆和え 豆腐汁 りんご	◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり(しょうゆ)	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、プロセスチーズ、卵、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳、かつお節	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、たまねぎ、コーン缶、かぼちゃ、ほうれんそう、乾燥わかめ、日高こんぶ、りんご	うるち米、糸こんにやく、いりごま、ごま油、米粉、有塩バター、オリーブ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、ベーキングパウダー、あら塩	エネルギー 614kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.0g 炭水化物 103.9g 塩分 2.2g	
21 金	ごはん ポークカレー 小女子甘煮 福神漬け 牛乳 100 みかん	◎麦茶 ◎ほしのおせんべい	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、福神漬け、みかん	うるち米、じゃがいも、オリーブ油	カレールー、だししょうゆ、きび砂糖、麦茶、塩せんべい	エネルギー 491kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.4g 炭水化物 76.2g 塩分 1.6g	お店屋さんごっこ
22 土	コッペパン ビーナッツ 春雨スープ 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、長ねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、干しいたけ、バレンシアオレンジ	コッペパン、ビーナッツバター、はるさめ、いりごま、ごま油	丸鶏がらスープ、あら塩、ハードビスケット	エネルギー 605kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.5g 炭水化物 91.9g 塩分 1.9g	
23 日								天皇誕生日
24 月								振替休日
25 火	ごはん(持参) タンダーチキン コールスローサラダ 焼きブロッコリー ニラ玉汁 りんご	◎飲むヨーグルト ◎かりんとう	鶏もも肉 せん切り、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ、ヨーグルト、牛乳	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ブロッコリー、にら、長ねぎ、日高こんぶ、りんご	うるち米、オリーブ油	こいくちしょうゆ、カレー粉、あら塩、マヨネーズ、カルピス、揚げせんべい	エネルギー 521kcal たんぱく質 18.1g 脂質 21.4g 炭水化物 69.0g 塩分 1.4g	
26 水	ごはん(持参) 白身魚の蒸し焼き かぼちゃサラダ 厚揚げの田楽 キャベツ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎揚げパン	たら、プロセスチーズ、厚揚げ、米みそ、油揚げ、高野豆腐、厚削り、牛乳、青きな粉	えのきたけ、ぶなめじ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、有塩バター、コッペパン、揚げ油	マヨネーズ、あら塩、きび砂糖、純米酒	エネルギー 722kcal たんぱく質 31.5g 脂質 24.3g 炭水化物 103.5g 塩分 2.0g	
27 木	ごはん(持参) 酢豚 花型卵 さつまいもチップ わかめ汁 みかん	◎牛乳 100 ◎ゴマビスケット	豚もも肉、厚削り、卵、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、パイナップル缶、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米酢、ごま油、ビスケット	エネルギー 534kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.9g 炭水化物 88.3g 塩分 1.5g	
28 金	ごはん(持参) 赤魚の煮魚 春雨ソテー 金時豆 卵とじそうめん汁 伊予柑	◎牛乳 100 ◎ばりばりパンプキン	しらお、豚かた肉 せん切り、ささげ、鶏もも肉 せん切り、卵、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、伊予柑	うるち米、はるさめ、ごま油、そうめん	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、だししょうゆ、あら塩、塩せんべい	エネルギー 538kcal たんぱく質 22.5g 脂質 12.8g 炭水化物 87.4g 塩分 2.1g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。

2月 献立表 幼児食(未満児)

2025年 2月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 土	ソフトフランス 甘バター ポトフ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ほしのおせんべい ◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち	鶏もも肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、パレンシアオレンジ	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、あら塩、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.9g 炭水化物 71.9g 塩分 1.9g	
2 日								
3 月	ごはん 照り焼きチキン ごぼうサラダ 焼きブロッコリー とろりんスープ りんご	○麦茶 ○みかん ◎牛乳 100 ◎恵方巻	鶏もも肉、鶏ささみ、かにかま、卵、牛乳、さけ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、えのきたけ、乾燥わかめ、りんご、みかん、焼きのり	うるち米、オリーブ油、いりごま、かたくり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、あら塩、丸鶏がらスープ、麦茶	エネルギー 582kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.9g 炭水化物 85.1g 塩分 2.3g	豆まき
4 火	ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ 豆腐汁 みかん	○麦茶 ○花花せんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	さば、米みそ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、ヨーグルト	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、切干しいちご、みかん	うるち米、じゃがいも	きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、赤ちゃんせんべい、羊かりんとう	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 83.0g 塩分 1.4g	
5 水	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 伊予柑	○麦茶 ○ウエハース ◎牛乳 100 ◎おやつパン	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、高野豆腐、牛乳	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、伊予柑	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、ウエハース、クリームパン	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.7g 炭水化物 97.1g 塩分 1.9g	
6 木	ごはん 鶏肉の治部煮 野菜入り卵焼き 青菜のなめたけ和え 白菜汁 オレンジ	○麦茶 ○みかん ◎牛乳 100 ◎かりんとう	鶏もも肉 20g、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、干しいちご、さやいんげん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、オレンジ、みかん	うるち米、さといも、かたくり粉、オリーブ油	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、バセリ粉、あら塩、麦茶、揚げせんべい	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.9g 炭水化物 79.4g 塩分 2.2g	
7 金	わかめごはん 鬼バーグ スパゲティサラダ 焼きブロッコリー 豆麩汁 いちご	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、プロセスチーズ、鶏ささみ、厚削り、米みそ、高野豆腐	乾燥わかめ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、長ねぎ、日高こんぶ、いちご、バナナ	うるち米、いりごま、パン粉、オリーブ油、サラダスパゲティ、豆麩	こいくちしょうゆ、あら塩、本みりん、清酒、中濃ソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、だししょうゆ、麦茶、ショートケーキ	エネルギー 568kcal たんぱく質 25.6g 脂質 27.0g 炭水化物 64.1g 塩分 2.0g	誕生会
8 土	菓子袋						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.5g 脂質 2.0g 炭水化物 7.1g 塩分 0.0g	
9 日								
10 月	ごはん ポークチャップ ビーフソテー ペイクドパンピキンのっぺい汁 伊予柑	○麦茶 ○いちご ◎フルーツヨーグルト ◎豆乳クッキー	豚かたロース、鶏ひき肉、鶏もも肉 せん切り、厚削り、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きくらげ、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシア伊予柑、いちご、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、ビーフソテー、有塩バター、さといも、糸こんにゃく、かたくり粉、グラニュー糖	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、あら塩、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 667kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.3g 炭水化物 106.5g 塩分 2.0g	
11 火								建国記念の日
12 水	ごはん かじきの竜田揚げ 土佐和え おさつバター すまし汁 いちご	○麦茶 ○みかん ◎牛乳 100 ◎シュガートースト	めかじき、かつお節、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、日高こんぶ、いちご、みかん	うるち米、調合油、ごま油、さつまいも、有塩バター、食パン	こいくちしょうゆ、清酒、片栗粉、あら塩、ごま油、お茶、きび砂糖	エネルギー 564kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.4g 炭水化物 85.0g 塩分 2.4g	
13 木	ごはん 鶏そぼろ スクランブルエッグ 青菜和え わかめ汁 みかん	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎花花せんべい	鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、切干しいちご、みかん、バナナ	うるち米、きび砂糖、オリーブ油、有塩バター	こいくちしょうゆ、純米酒、バセリ粉、きび砂糖、麦茶、塩せんべい	エネルギー 472kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.2g 炭水化物 70.0g 塩分 1.1g	

14 金	ごはん 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 鶏南蛮汁 みかん	○麦茶 ○せんべい ◎牛乳 100 ◎ビスケット	さけ、プロセスチーズ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、みかん	うるち米、マカロニ、いりごま、ごま油、干しうどん、かたくり粉、有塩バター	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、本みりん、麦茶	エネルギー 679kcal たんぱく質 25.4g 脂質 27.0g 炭水化物 90.3g 塩分 3.1g	
---------	---	-----------------------------------	---------------------------------	---	--------------------------------------	---	---	--

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
15 土	ロールパン(ウインナー・甘バター) 中華風コーンスープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○動物ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎ほしのおせんべい	無添加ウインナー、ピザ用チーズ、ホイップクリーム、鶏もも肉せん切り、卵、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ	バターロール、オリーブ油、かたくり粉	トマトケチャップ、あら塩、丸鶏がらスープ、麦茶、塩せんべい	エネルギー 563kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.8g 炭水化物 72.4g 塩分 2.3g	
16 日								
17 月	ごはん きのこハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 ペイクドパンパンキン 牛乳 100 みかん	○麦茶 ○ふわふわチップ ◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉 せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、ブロッコリー、かぼちゃ、みかん	うるち米、オリーブ油	ハヤシライスルウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、あら塩、麦茶、赤ちゃんせんべい、辛かりんとう	エネルギー 660kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.9g 炭水化物 99.3g 塩分 3.5g	
18 火	ごはん 鶏唐揚げ 青菜のごま和え じゃがバター 大根汁 いちご	○麦茶 ○みかん ◎牛乳 100 ◎ウエハース	鶏もも肉 20g、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	にんにく、しょうが、ほうれんそう、りよくとうもろやし、にんじん、コーン缶、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、切干しいたご、いちご、みかん	うるち米、米粉、食用こめ油、いりごま、じゃがいも、有塩バター	清酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、バゼリ粉、あら塩、麦茶、ウエハース	エネルギー 487kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.1g 炭水化物 70.3g 塩分 1.3g	
19 水	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ひじきサラダ レバーの甘辛煮 すまし汁 伊予柑	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎エッグパン	さけ、米みそ、厚削り、絹ごし豆腐、牛乳	しょうが、長ねぎ、干しひじき、きゅうり、にんじん、コーン缶、さやいんげん、れんこん、まいいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシア、伊予柑、りんご	うるち米、オリーブ油、ごま油、バターロール	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、麦茶	エネルギー 788kcal たんぱく質 31.4g 脂質 23.5g 炭水化物 118.6g 塩分 3.2g	
20 木	ごはん きんぴらごぼう かぼちゃキッシュ 青菜の納豆和え 豆腐汁 りんご	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、プロセスチーズ、卵、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳、かつお節	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、たまねぎ、コーン缶、かぼちゃ、ほうれんそう、乾燥わかめ、日高こんぶ、りんご、いちご	うるち米、糸こんにゃく、いりごま、ごま油、米粉、有塩バター、オリーブ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、ベーキングパウダー、あら塩、麦茶	エネルギー 614kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.0g 炭水化物 103.9g 塩分 2.2g	
21 金	ごはん ポークカレー 小女子甘煮 福神漬け 牛乳 100 みかん	○麦茶 ○フルーツヨーグルト ◎麦茶 ◎ほしのおせんべい	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、福神漬け、みかん、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、グラニュー糖	カレールウ、だししょうゆ、きび砂糖、麦茶、塩せんべい	エネルギー 491kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.4g 炭水化物 76.2g 塩分 1.8g	お店屋さん ごっこ
22 土	コッペパン ピーナッツ 春雨スープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○さつま芋せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち	豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、長ねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、干しいたけ、パレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、はるさめ、いりごま、ごま油	丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、赤ちゃんせんべい、ハードビスケット	エネルギー 605kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.9g 炭水化物 91.9g 塩分 1.9g	
23 日								天皇誕生日
24 月								振替休日
25 火	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 焼きブロッコリー ニラ玉汁 りんご	○麦茶 ○みかん ◎飲むヨーグルト ◎かりんとう	鶏もも肉 せん切り、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ、ヨーグルト、牛乳	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、にら、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、みかん	うるち米、いりごま、オリーブ油	こいくちしょうゆ、カレー粉、あら塩、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、麦茶、カルピス、揚げせんべい	エネルギー 525kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.9g 炭水化物 69.9g 塩分 1.5g	
26 水	ごはん 白身魚の蒸し焼き かぼちゃサラダ 厚揚げの田楽 キャベツ汁 オレンジ	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎揚げパン	たら、プロセスチーズ、厚揚げ、米みそ、油揚げ、厚削り、高野豆腐、牛乳、青きな粉	えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、いちご	うるち米、有塩バター、コッペパン、揚げ油	マヨネーズ、あら塩、きび砂糖、清酒、麦茶	エネルギー 722kcal たんぱく質 31.5g 脂質 24.5g 炭水化物 103.5g 塩分 2.0g	
27 木	ごはん 酢豚 花型卵 レバーの甘辛煮 わかめ汁 みかん	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎豆乳クッキー	豚もも肉、厚削り、卵、豚レバー、牛乳、絹ごし豆腐、米みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、パイナップル缶、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん、りんご	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、食用こめ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米酢、ごま油、片栗粉、中濃ソース、麦茶、ビスケット	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.0g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g	
28 金	ごはん 赤魚の煮魚 春雨ソテー 金時豆 卵とじそうめん汁 伊予柑	○麦茶 ○みかん ◎牛乳 100 ◎ぱりぱりパンパンキン	しらうお、豚かた肉 せん切り、ささげ、鶏もも肉 せん切り、卵、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、伊予柑、みかん	うるち米、はるさめ、ごま油、そうめん	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、だししょうゆ、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.6g 脂質 12.9g 炭水化物 89.4g 塩分 2.1g	

※栄養価は3歳以上の昼食・星おやつ合計です。

※都合により献立を変更する場合があります。