

令和7年度 2月

## 献 立 表

ひまわりさかえこども園

| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名                                        | 材料名（昼食・3時おやつ）                          |                                                       |                                                              | 10時おやつ                             | 栄 養 価                                                        |
|-------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|             |                                              | 熱と力になるもの                               | 血や肉や骨になるもの                                            | 体の調子を整えるもの                                                   | 3時おやつ                              |                                                              |
| 2<br>（月）    | ごはん<br>肉豆腐<br>和風ポテトサラダ<br>フルーツ               | 米、じゃが芋、<br>小麦粉、こんにゃく、<br>マヨネーズ、ごま油     | 牛乳、豆腐、豚肉、<br>豆乳、大豆、青のり                                | 白菜、玉葱、人参、きゅうり、<br>たけのこ、グリーンピース、<br>しめじ、コーン、干し椎茸              | お菓子 牛乳<br>中華蒸しパン<br>牛乳             | エネルギー 654 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 24.5 g<br>カルシウム 316 mg |
| 3<br>（火）    | 恵方巻<br>鬼の金棒<br>いわしのつみれ汁<br>フルーツ              | 米、マヨネーズ、<br>片栗粉、パン粉                    | 牛乳、豆腐、鶏肉、<br>かまぼこ、いわし、みそ、<br>豆乳ホイップ、ツナ、<br>のり、油揚げ、ひじき | 大根、玉葱、人参、きゅうり、<br>ごぼう、コーン、葱、生姜                               | お菓子 牛乳<br>赤鬼ゼリー<br>牛乳              | エネルギー 676 kcal<br>たんぱく質 27.2 g<br>脂 質 22.4 g<br>カルシウム 278 mg |
| 4<br>（水）    | ごはん フルーツ<br>チキン南蛮<br>付け合わせ<br>白菜の豆乳スープ       | 米、パン、小麦粉<br>マヨネーズ、<br>コーンスターチ          | 牛乳、鶏肉、豆乳、<br>ウインナー、いりこ                                | 白菜、玉葱、キャベツ、コーン<br>ブロッコリー、人参、きゅうり、<br>しめじ、チンゲン菜               | お菓子 牛乳<br>ココアクリームパン<br>いりこ<br>牛乳   | エネルギー 604 kcal<br>たんぱく質 29.1 g<br>脂 質 19.9 g<br>カルシウム 311 mg |
| 5<br>（木）    | ごはん<br>鱈のとろみあんかけ<br>高野豆腐の含め煮<br>フルーツ         | 米、小麦粉、<br>片栗粉、ごま、<br>ごま油               | 牛乳、鱈、<br>凍り豆腐、<br>豚肉、青のり                              | 人参、玉葱、コーン、<br>ちんげん菜、えのき茸、<br>いんげん                            | お菓子 牛乳<br>コーンチヂミ<br>牛乳             | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 13.4 g<br>カルシウム 281 mg |
| 6<br>（金）    | パン<br>豆乳シチュー<br>キャベツの塩昆布和え<br>フルーツ           | パン、さつま芋、<br>じゃが芋、麩、<br>小麦粉、ごま油         | 牛乳、豆乳、鶏肉、<br>昆布                                       | 玉葱、キャベツ、人参、<br>コーン、きゅうり、<br>グリーンピース、しめじ                      | お菓子 牛乳<br>お麩ラスク<br>牛乳              | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 20.7 g<br>カルシウム 255 mg |
| 7<br>（土）    | チキンライス<br>わかめスープ<br>フルーツ                     | 米、ごま油                                  | 牛乳、鶏肉、わかめ                                             | 人参、キャベツ、<br>玉葱、コーン、豆苗、<br>グリーンピース                            | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳                | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 20.1 g<br>カルシウム 318 mg |
| 9<br>（月）    | 大豆うどん<br>かき揚げ<br>フルーツ                        | うどん、さつま芋、<br>パン、苺ジャム、<br>小麦粉           | 牛乳、大豆、油揚げ、<br>さつま揚げ、ちくわ、<br>かまぼこ、いりこ                  | 大根、人参、葱、干し椎茸、<br>玉葱、いんげん                                     | お菓子 牛乳<br>ジャムサンド(いちご)<br>いりこ<br>牛乳 | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 13.0 g<br>カルシウム 224 mg |
| 10<br>（火）   | ごはん<br>豚肉と春雨の炒め物<br>ひじきのごまネーズ<br>フルーツ        | 米、春雨、小麦粉、<br>マヨネーズ、ごま、<br>ごま油          | 牛乳、豚肉、ツナ、<br>青のり、かつお節、<br>ひじき                         | キャベツ、人参、玉葱、もやし、<br>きゅうり、たけのこ、ちんげん菜、<br>生姜、干し椎茸、きくらげ、白菜       | お菓子 牛乳<br>お好み焼き<br>牛乳              | エネルギー 624 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 24.6 g<br>カルシウム 260 mg |
| 12<br>（木）   | ごはん<br>赤魚と大根の煮付け<br>さつま芋とブロッコリーのみそ和え<br>フルーツ | 米、小麦粉、<br>さつま芋                         | 牛乳、赤魚、みそ、<br>ウインナー                                    | ブロッコリー、人参、コーン、<br>生姜、大根                                      | お菓子 牛乳<br>アメリカンドッグ<br>牛乳           | エネルギー 596 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 24.9 g<br>カルシウム 301 mg |
| 13<br>（金）   | パン フルーツ<br>根菜入りハートハンバーグ<br>付け合わせ<br>ミネストローネ  | パン、小麦粉、<br>じゃが芋、パン粉、<br>マカロニ           | 牛乳、豚肉、牛肉、<br>大豆、ウインナー、<br>豆腐                          | 人参、ほうれん草、玉葱、<br>キャベツ、トマト、れんこん、<br>ごぼう、セロリ、にんにく、パセリ           | お菓子 牛乳<br>豆腐ブラウニー<br>牛乳            | エネルギー 790 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂 質 33.6 g<br>カルシウム 290 mg |
| 14<br>（土）   | 保育参観・お弁当の日                                   |                                        |                                                       |                                                              |                                    |                                                              |
| 16<br>（月）   | ごはん<br>麻婆白菜<br>パンサンスー<br>フルーツ                | 米、小麦粉、ごま、<br>ごま油、春雨、<br>片栗粉            | 牛乳、豚肉、豆腐、<br>ちくわ、みそ、<br>鶏肉、きな粉                        | 人参、玉葱、コーン、もやし、<br>ニラ、白菜、生姜、きゅうり、<br>干し椎茸                     | お菓子 牛乳<br>きな粉クッキー<br>牛乳            | エネルギー 585 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 21.7 g<br>カルシウム 240 mg |
| 17<br>（火）   | パン フルーツ<br>大豆コロッケ<br>付け合わせ<br>五目スープ          | パン、小麦粉、<br>ごま油、じゃが芋、<br>パン粉            | 牛乳、豚肉、大豆、<br>いりこ                                      | 人参、もやし、玉葱、キャベツ、<br>干し椎茸、グリーンピース、小松菜                          | お菓子 牛乳<br>人参クラッカー<br>いりこ<br>牛乳     | エネルギー 620 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 326 mg |
| 18<br>（水）   | ごはん<br>肉じゃが<br>ほうれん草とひじきの白和え<br>フルーツ         | じゃが芋、米、ごま<br>クラッカー、<br>こんにゃく、<br>マシュマロ | 牛乳、豆腐、豚肉、<br>ひじき                                      | 玉葱、人参、ほうれん草、<br>いんげん                                         | お菓子 牛乳<br>マシュマロサンド<br>牛乳           | エネルギー 560 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 15.5 g<br>カルシウム 293 mg |
| 19<br>（木）   | パン<br>ポトフ<br>マカロニサラダ<br>フルーツ                 | パン、じゃが芋、<br>マカロニ、<br>マヨネーズ             | 牛乳、鶏肉、<br>ツナ、寒天                                       | 大根、バナナ、玉葱、人参、<br>キャベツ、パイナップル、みかん、<br>きゅうり、ブロッコリー、コーン、<br>セロリ | お菓子 牛乳<br>フルーツ寒天<br>牛乳             | エネルギー 526 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂 質 18.9 g<br>カルシウム 226 mg |
| 20<br>（金）   | ごはん<br>鯖のおろし煮<br>さつま汁<br>フルーツ                | 米、さつま芋、<br>小麦粉、<br>こんにゃく               | 牛乳、鯖、豆乳、<br>豚肉、みそ、<br>おから、油揚げ                         | 大根、玉葱、人参、ごぼう、葱                                               | お菓子 牛乳<br>おからドーナツ<br>牛乳            | エネルギー 613 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂 質 27.2 g<br>カルシウム 272 mg |
| 21<br>（土）   | 焼きそば<br>コンソメスープ<br>フルーツ                      | スパゲティ、<br>じゃが芋                         | 牛乳、豚肉、<br>かつお節、青のり                                    | キャベツ、人参、<br>玉葱、ピーマン、パセリ                                      | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳                | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 241 mg |
| 24<br>（火）   | ごはん<br>揚げ出し豆腐のトマトソースかけ<br>切干大根の煮物<br>フルーツ    | 米、マカロニ、<br>片栗粉                         | 牛乳、豆腐、<br>きな粉、さつま揚げ、<br>ウインナー、いりこ                     | 人参、玉葱、トマト、切干大根、<br>いんげん、ピーマン、干し椎茸、<br>にんにく、パセリ               | お菓子 牛乳<br>あべ川マカロニ<br>いりこ<br>牛乳     | エネルギー 597 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 19.3 g<br>カルシウム 333 mg |
| 25<br>（水）   | ビーンズカレー<br>野菜サラダ<br>フルーツ                     | 米、じゃが芋、<br>小麦粉                         | 牛乳、豆乳、豚肉、<br>大豆、豆乳ホイップ                                | 玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、<br>みかん、グリーンピース、コーン、<br>りんご、レーズン、にんにく        | お菓子 牛乳<br>誕生日ケーキ<br>牛乳             | エネルギー 691 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 18.8 g<br>カルシウム 265 mg |
| 26<br>（木）   | パン フルーツ<br>白身魚のオーロラソース<br>付け合わせ<br>かぶのスープ    | さつま芋、<br>パン、じゃが芋、<br>パン粉、小麦粉、<br>マヨネーズ | 牛乳、ウインナー、<br>白身魚                                      | キャベツ、パイナップル、かぶ、<br>玉葱、人参、りんご、ほうれん草                           | お菓子 牛乳<br>フルーツきんとん<br>牛乳           | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 20.1 g<br>カルシウム 240 mg |
| 27<br>（金）   | ごはん<br>八宝菜<br>春雨の酢の物<br>フルーツ                 | 米、春雨、片栗粉                               | 牛乳、豚肉、<br>かまぼこ、寒天、<br>わかめ                             | 白菜、りんご、玉葱、<br>人参、きゅうり、ちんげん菜、<br>たけのこ、コーン、干し椎茸、<br>きくらげ       | お菓子 牛乳<br>りんごゼリー<br>牛乳             | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 11.6 g<br>カルシウム 246 mg |
| 28<br>（土）   | 鶏ごぼうの和風スパゲティ<br>キャベツのゆかり和え<br>フルーツ           | スパゲティ                                  | 牛乳、鶏肉、のり                                              | 人参、玉葱、キャベツ、ごぼう、<br>ほうれん草、干し椎茸、しそ                             | お菓子 牛乳<br>お菓子<br>牛乳                | エネルギー 432 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 12.2 g<br>カルシウム 242 mg |

※牛乳以外の食品、調味料には卵・乳製品は使用していません。