



2025年2月

献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
01 土 15	焼きそば 中華風サラダ (ツナ) すまし汁 (切干・チンゲン菜) バナナ	579.9(508.6) 23.6(21.0) 16.9(15.9) 1.7(1.5)	焼きそばめん、〇米、油、こま、砂糖、ごま油、お好みせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、ツナ、油、〇塩こんぶ、あおのり、〇牛乳	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	お茶 せんべい	牛乳 昆布おにぎり
2 日 16	ジャージャーうどん ポトフスープ フルーツポンチ(みかん、ハイン)	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	ゆでうどん、〇米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、〇こま、②ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、〇炊き込みわかめ、②牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ハイン缶、きゅうり、こまつな、コーン缶、エリンギ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 こまわかめおにぎり
03 月	鬼カレー スイートポテトサラダ (ハム) みかん缶	603.8(523.8) 21.0(19.0) 15.9(15.1) 1.7(1.4)	米、さつまいも、〇米、マヨドレ、油、小麦粉、〇砂糖、砂糖、〇マヨドレ、白い風船	〇牛乳、鶏ひき肉、ハム、マヨドレ、油、小麦粉、〇きざみのり、②牛乳	たまねぎ、オレング、にんじん、〇にんじん、〇きゅうり、きゅうり、ピーマン、干し豆腐、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、〇酢、食塩、カレー粉、〇食塩	お茶 白い風船	牛乳 恵方巻き
月 17	スハグティーミートソース じゃこと大根のサラダ コーンスープ オレング	540.3(472.9) 21.4(19.3) 14.2(13.8) 1.8(1.5)	スハグティー、〇米、〇砂糖、小麦粉、砂糖、油、〇すりこま、アンパンマンビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、しらす干し、〇米みそ(淡色辛みそ)、②牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、オレング、クリームコーン缶、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶、にんにく、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、〇みりん	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 五平餅
04 火 18	御飯 フルコキ風 チンゲン菜のナムル 白菜のスープ バナナ	552.7(486.7) 20.4(18.5) 18.2(17.0) 1.3(1.1)	米、〇ホットケーキ粉、〇黒砂糖、砂糖、ごま油、〇砂糖、ごま、ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄口)、〇豆腐、鶏もも肉、②牛乳	たまねぎ、バナナ、もやし、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、コーン缶、にら、りんご、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 オレング	牛乳 黒糖蒸しパン
05 水 19	御飯 鶏のコーンマヨ焼き 福島の炒り煮 みそ汁(じゃがいも・ほうれんそう) フルーツカクテル(みかん、ハイン)	565.4(468.2) 23.3(19.4) 17.1(15.1) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、〇鉄力ウエハース、マヨドレ、油、砂糖、アンパンマンビスケット	〇牛乳、さけ、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、②牛乳	〇バナナ、だいこん、みかん缶、ハイン缶、ほうれんそう、にんじん、こほう、クリームコーン缶、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 スコーン
06 木 20	御飯 みそカツ(鶏肉) ブロッコリーのサラダ すまし汁(キャベツ・にんじん) いよかん	572.2(493.1) 23.5(20.0) 14.2(13.6) 1.4(1.2)	米、〇米、油、小麦粉、パン粉、砂糖、すりこま、ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〇しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、②牛乳	ブロッコリー、いよかん、キャベツ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、〇ふりかけ ゆかり	かつお昆布だし汁 中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 梅ちりおにぎり
07 金 21	御飯 豆腐入り鶏つくね 白菜の昆布和え みそ汁(なめこ・かぶ) りんご	557.1(488.6) 22.8(20.3) 17.9(16.8) 1.5(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、〇マヨドレ、〇油、ごま油、ごま	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、〇豆腐、〇ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、塩こんぶ、②牛乳	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、かぶ、なめこ、〇たまねぎ、〇ハセリ粉、バナナ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 バナナ	牛乳 ツナパン
08 土 22	チキンライス ポテトサラダ 豆腐と小松菜のスープ バナナ	549.9(484.5) 20.2(18.3) 15.2(14.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、マヨドレ、〇油、〇砂糖、油、白い風船	〇牛乳、鶏もも肉、フナ豆腐(Ca鉄、食物繊維)、〇豆腐、②牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、〇いちごジャム、きゅうり、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	お茶 せんべい	牛乳 蒸しパン (いちごジャム)
9 日 23	三宝丼 小松菜のナムル じゃがいもとわかめのスープ バナナ	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、片栗粉、〇砂糖、ごま油、ごま、砂糖、②ビスケット	〇牛乳、豚肉(もも)、〇豆腐、カットわかめ、②牛乳	バナナ、チンゲンサイ、もやし、こまつな、〇いちごジャム、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース バナナ
10 月 24	御飯 ぶりの照り焼き れんこんサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	550.9(472.6) 23.1(19.5) 19.5(17.2) 1.3(1.1)	米、〇マカロニ、マヨドレ、〇砂糖、片栗粉、油、すりこま、白い風船	〇牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、ひじき、カットわかめ、②牛乳	りんご、にんじん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	お茶 白い風船	牛乳 マカロニきな粉
11 火 25	御飯 さわらの照り焼き ひじきの甘酢和え 豚汁 みかん缶	548.2(469.6) 23.6(19.9) 17.0(15.5) 1.6(1.4)	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、〇油、〇砂糖、油、ごま油、砂糖、ビスケット	〇牛乳、さくら、〇豆腐、豚肉(薄)、米みそ(淡色辛みそ)、ひじき、あおのり、②牛乳	みかん缶、にんじん、たまねぎ、こほう、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、〇ココア(ビュアココア)	牛乳 ビスケット	牛乳 マーブルケーキ
12 水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き スハグティーケチャップ炒め(ア-) ハリハリスープ りんご	585.6(501.9) 20.6(17.8) 17.3(15.5) 1.3(1.1)	米、〇米、スハグティー、油、ごま	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、〇炊き込みわかめ、②牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、マーマレード、コーン缶、切り干しだいこん、ハセリ粉、バナナ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 わかめおにぎり
水 26	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の煮浸し すまし汁(かぶ・にんじん) りんご	541.2(466.4) 20.6(17.8) 15.1(13.8) 1.5(1.2)	米、〇米、油、砂糖、〇こま、アンパンマンビスケット	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐(乾)、〇炊き込みわかめ、②牛乳	りんご、こまつな、にんじん、からし、しめじ、かぶ、梨、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 わかめおにぎり
13 木 27	御飯 厚揚げと豚肉のうま煮 キャベツサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) バナナ	578.8(495.2) 24.1(21.0) 16.8(15.7) 1.7(1.4)	米、〇食パン、油、片栗粉、砂糖、ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、厚揚げ、〇こしあん(生)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、②牛乳	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	お茶 白い風船	牛乳 あんトースト
14 金	にじいろランチ (ヒラフ&タンダーチキン) カラフルサラダ ブルックリースープ フルーツポンチ(みかん、ハイン)	587.4(503.3) 21.4(18.3) 16.7(15.5) 1.4(1.2)	米、〇小麦粉、さつまいも、じゃがいも、〇片栗粉、砂糖、〇油、〇砂糖、マヨドレ、油、片栗粉、お子様せんべい	〇牛乳、鶏もも肉、ハム、〇豆腐、②牛乳	たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、ブロッコリー、ハイン缶、きゅうり、コーン缶、黄ピーマン、ピーマン、干し豆腐、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、〇ココア(ビュアココア)、食塩、カレー粉	お茶 せんべい	牛乳 にこにごクッキー
28 金	ピピンパ さつまいもの甘露煮 わかめスープ バナナ	544.9(480.5) 20.8(18.8) 17.9(16.7) 1.7(1.4)	米、さつまいも、〇小町か、〇油、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、カットわかめ、〇あおのり、②牛乳	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、オレング	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒、〇食塩	牛乳 オレング	牛乳 のり塩お餅スナック

都合により献立を変更することがあります。
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
毎食麦茶が付きます。