



亀有りりおっこ保育園 2月 給食献立表

令和7年

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3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		エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (土)	けんちんうどん 麦茶 ジャーマンポテト 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ	パイン缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 188 mg		
3 (月)	鬼の顔ご飯 いわしのつみれ汁 小松菜のサラダ バナナ	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、つみれ、卵、ベーコン	バナナ、ごまつな、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、あさつき、しょうが、いちご	牛乳100 お菓子 牛乳130 節分ケーキ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 259 mg		
4 (火)	ミートスパゲティー みかん 小松菜のスープ ブロッコリーときのこのサラダ チーズ(棒)	マカロニ・スパゲティー、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、無塩バター、粉チーズ	たまねぎ、みかん、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、しめじ、えのきたけ、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.1 g カルシウム 312 mg		
5 (水)	ご飯 みそ汁(あげ・玉ねぎ) トンテキ キャベツの中華サラダ	米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、油	牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	パイナップル、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、トマト、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.0 g カルシウム 149 mg		
6 (木)	ロールパン コンスープ 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ	コッペパン、米、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、ハム、クリーム(植物性脂肪)、卵、バター、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、にんじん、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 260 mg		
7 (金)	ゆかり御飯 すまし汁(えのき・麩) さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ	米、押麦、焼ふ(車ふ)、ごま、砂糖、粉糖	牛乳、さわら、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、こしあん(生)	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 264 mg		
8 (土)	わかめラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、なると、ベーコン	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、もやし、生わかめ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 215 mg		
10 (月)	麻婆丼 卵スープ 春雨サラダ みかん	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、もやし、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、れんこん、ごぼう、ねぎ、生わかめ、あさつき、にんにく、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 269 mg		
12 (水)	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) さけの塩麹焼き 小松菜のおかかあえ	米、砂糖	牛乳、べにさけ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	パイナップル、ごまつな、だいこん、アルファルファもやし、生わかめ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 352 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 6.0 g カルシウム 160 mg		
13 (木)	ご飯 すまし汁(白菜) 豚肉の味噌炒め ほうれん草ともやしのあえ物	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、もやし、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、コーン缶、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 213 mg		
14 (金)	ロールパン クリームシチュー トマトのサラダ バナナ	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、無塩バター、卵	バナナ、たまねぎ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 パレンダインクッキー	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 26.7 g カルシウム 261 mg		
15 (土)	チキンライス ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶	パイン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスペジタブル(冷凍)、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 231 mg		

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3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		エネルギー	たんぱく質	脂質
17 (月)	ハンバーガー コンソメスープ ミモザサラダ パイナップル	米、バーガーパン、パン粉、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.4 g カルシウム 238 mg		
18 (火)	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ ささ身サラダ オレンジ	米、マヨネーズ、すりごま、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ささ身、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 297 mg		
19 (水)	味噌ラーメン 麦茶 切干し大根のサラダ チーズ(棒)	生中華めん、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、コンデンスミルク、チーズ、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	アルファルファもやし、いちご、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.4 g カルシウム 361 mg		
20 (木)	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鶏肉の照焼 小松菜ともやしのあえ物	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ごまつな、もやし、なめこ(ゆで)、にんじん、生わかめ、コーン缶、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 390 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 8.8 g カルシウム 227 mg		
21 (金)	ご飯 おでん もやしとニラのあえ物 バナナ	米、コーンフレーク、ごま油	牛乳、白はんぺん、焼き豚、ちくわ、さつま揚げ	バナナ、もやし、だいこん、板こんにやく、きゅうり、にら、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 8.2 g カルシウム 202 mg		
22 (土)	きのこスパゲティー コンソメスープ きゅうりとコーンのサラダ 果物	スパゲティー、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	牛乳、ハム、ベーコン、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、あさつき、にんにく、	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.0 g カルシウム 183 mg		
25 (火)	スタミナうどん 麦茶 さつまいものサラダ チーズ(棒)	米、コーンフレーク、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、粉チーズ	りんご、にら、アルファルファもやし、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 271 mg		
26 (水)	ご飯 みそ汁(あげ・玉ねぎ) サーモンフライタルタルソース せん切り野菜の和風サラダ	米、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、だいこん、きゅうり、キウイフルーツ、さくらんぼ缶、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツポンチ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.3 g カルシウム 247 mg		
27 (木)	クロワッサン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ	焼きそばめん、クロワッサン、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	キャベツ、パイナップル、にんじん、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、トマト、マーマレード、コーン缶、ピーマン、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 511 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.9 g カルシウム 233 mg		
28 (金)	ハヤシライス 野菜スープ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、ベーコン、卵	たまねぎ、オレンジ、ごまつな、バナナ、アルファルファもやし、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、レモン果汁	牛乳100 お菓子 ジョア バナナケーキ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 25.3 g カルシウム 255 mg		



*天候など都合によりメニューを変更することがあります。
※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

