

令和 7年 2月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ献立名	主な材料の体内での働き				延長補食	栄養価		
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働か力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他			乳児	幼児
1	土	ごはん	ふたどん(具) キャベツの和え物 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	牛乳 ぱりんこせんべい 源氏パイ	牛乳 豚もも肉 油揚げ 味噌	はいが精米 砂糖,油 胡麻油 じゃがいも ぱりんこ,源氏パイ	長ねぎ キャベツ さやいんげん 人参	しょう油 みりん 酒 だし汁	お茶 やさいビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 15.7g 17.2g 1.3g	404kcal 15.4g 19.1g 1.5g
3	月	ごはん 五目豆 青菜のマヨネーズ和え 清汁(麩・わかめ・長ねぎ) りんご		牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ,豆乳 まぐろ油漬缶	はいが精米 砂糖 マヨドレ 麩,さつまいも 米粉	人参,ごぼう のらぼう菜 長ねぎ 生わかめ りんご	だし汁 塩 しょう油 塩	お茶 コーンごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 16.5g 13.5g 1.4g	437kcal 16.6g 14.5g 1.7g
4	火	豚汁うどん 魚の西京焼き 人参サラダ みかん		飲むヨーグルト 麩のラスク(きなこ) 歌舞伎揚げ	牛乳 豚もも肉 味噌,白味噌 きなこ,さくら 飲むヨーグルト	乾麺 里芋 砂糖,油 麩,歌舞伎揚げ 白胡麻	人参,大根 ごぼう,長ねぎ もやし,みかん 生姜汁	だし汁 しょう油 みりん 酢	お茶 やさいピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 19.8g 14.9g 1.8g	380kcal 19.8g 14.3g 1.6g
5	水	カレーライス フレンチサラダ バナナ		牛乳 りんご寒天 クラッカー	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	はいが精米 じゃがいも バター,小麦粉 油,砂糖 クラッカー	100%りんごジュース キャベツ,人参 きゅうり,玉ねぎ セロリ,みかん缶 バナナ,粉寒天	カレー粉 水,コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩,酢,こしょう	お茶 味噌マヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 14g 16.9g 1.3g	409kcal 11.4g 17.1g 1.6g
6	木	ロールパン ほうれん草のグラタン カリフラワーのピクルス風 春雨スープ みかん		牛乳 鶏おこわ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) スキムミルク ロースハム 粉チーズ	ロールパン バター,小麦粉 春雨,マカロニ はいが精米,砂糖 もち米,油	干しいたけ ごぼう,人参 みかん,玉ねぎ きゅうり,カリフラワー ほうれん草	塩,こしょう コンソメ 酢,水 酒 しょう油	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 15.9g 15.3g 1.5g	410kcal 14.5g 13.4g 1.2g
7	金	ごはん 鶏天 キャベツのおひたし 味噌汁(生揚げ・もやし) りんご		牛乳 オートミールクッキー	牛乳 鶏ささ身 花かつお 生揚げ 味噌,卵	はいが精米 オートミール 小麦粉,砂糖 かたくり粉,油 マーガリン	生姜汁 にんにく キャベツ,人参 もやし,りんご レーズン	しょう油 酒,水 シナモン だし汁 B.P	お茶 ひじきごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 20.4g 14.7g 1g	399kcal 21.2g 16g 1.4g
8	土	ごはん 豚肉の照り焼き 切干大根のサラダ 清汁(絹豆腐・えのき茸)		牛乳 ひこうきビスケット ぼたぼた焼き	牛乳 豚もも肉 絹豆腐	はいが精米 砂糖,ぼたぼた焼き 小麦粉,白胡麻 胡麻油,油 ひこうきビスケット	切干大根 人参 きゅうり えのき茸	しょう油 みりん 酢 だし汁 塩	お茶 やさいビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 17.2g 14g 1.2g	432kcal 17.2g 14.9g 1.5g
10	月	ごはん 納豆の卵焼き ひじきのナムル 味噌汁(さつまいも・小松菜) 伊予柑		お茶 ラーメン	牛乳 ひきわり納豆 卵 味噌 焼き豚	はいが精米 砂糖,油 胡麻油 さつまいも 生中華麺	青のり,小松菜 干ひしき,人参,わかめ もやし,きゅうり ホールコーン缶 伊予柑,長ねぎ	しょう油 だし汁 酢 鶏がらスープの素 塩	お茶 コーンごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 20.3g 11.5g 1.5g	361kcal 20.2g 11.4g 2.2g
12	水	ごはん 魚の立田揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご		牛乳 くずもち	牛乳 めかじき 味噌 きなこ	はいが精米 油,砂糖 かたくり粉 黒砂糖 白胡麻	生姜汁 ほうれん草 人参,もやし わかめ,玉ねぎ りんご	しょう油 だし汁 水	お茶 味噌マヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512kcal 17.4g 18.3g 1.7g	430kcal 16g 15.3g 1.4g
13	木	りんごジャムサンド 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで コンソメジュリアン みかん		牛乳 おかかごはん	牛乳 豚挽肉 木綿豆腐 花かつお	食パン,砂糖 パン粉,小麦粉 油,白胡麻 はいが精米 りんごジャム	人参,長ねぎ ブロッコリー キャベツ,玉ねぎ セロリ,みかん	塩 だし汁 しょう油 水,コンソメ こしょう	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 17.9g 15.7g 1.3g	426kcal 17.7g 17g 1.5g
14	金	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き 白菜サラダ 煮豆 味噌汁(大根・ほうれん草)		牛乳 ゼッポリーニ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 大正金時豆 味噌	はいが精米 マヨドレ マッシュポテトフレーク 油,砂糖 強力粉,小麦粉	白菜,青のり りんご レーズン 大根 ほうれん草	塩 こしょう 酢,水 だし汁 ドライイースト	お茶 ひじきごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 17.4g 15.6g 1.7g	431kcal 17.9g 16.9g 1.9g
17	月	ごはん レバーの焼肉 春雨のさつと煮 わかめスープ りんご		牛乳 ココアクリームパン	牛乳 豚レバー 豚挽肉	はいが精米 砂糖,油,胡麻油 春雨,白胡麻 ロールパン コーンスターチ	玉ねぎ,人参 生姜汁,長ねぎ わかめ,りんご にんにく	しょう油 みりん 塩,こしょう 水,コンソメ 酒,純ココア	お茶 コーンごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 17.8g 14.2g 1.5g	398kcal 17.4g 14.9g 1.9g
22	土	ごはん 五目豆 青菜のマヨネーズ和え 清汁(麩・わかめ・長ねぎ)		牛乳 ひこうきビスケット ぼたぼた焼き	牛乳 大豆水煮 油揚げ まぐろ油漬缶 鶏もも肉(皮なし)	はいが精米 砂糖,麩 マヨドレ ひこうきビスケット ぼたぼた焼き	人参 ごぼう のらぼう菜 長ねぎ わかめ	だし汁 塩 しょう油	お茶 やさいビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 18.0g 13.2g 1.2g	378kcal 16.4g 13.0g 1.8g
25	火	ごはん 豚肉の照り焼き 切干大根のサラダ 清汁(絹豆腐・えのき茸) 伊予柑		牛乳 ロールケーキ 星たべよ	牛乳 豚もも肉 絹豆腐	はいが精米 砂糖,星たべよ 小麦粉 油,白胡麻 胡麻油,スイスロール	切干大根 人参 きゅうり えのき茸	しょう油 みりん 酢 塩 だし汁	お茶 やさいピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 17.4g 15.1g 1.7g	583kcal 20.7g 17.1g 1.8g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。