

令和7年2月 完了期

予 定 献 立 表

日 曜	献立名	献立名			栄養価		
		朝食	おやつ	献立名			
		あか	黄	みどり			
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 土	五目うどん キャベツの酢の物 焼きさつま芋 ヨーグルト 麦茶	うめおかかおにぎり チーズ 麦茶	ふたにく まぐろ ヨーグルト かつおぶし あつあげ チーズ	うどん さとう こめ さつまいも	しいたけ にんじん ごねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ わかめ うめぼし	1献立 - : 402kcal けんりょう : 18.2g 脂質 : 10.7g	加糖量 : 218mg 食塩相当量 : 1.0g
3 月	お楽しみ給食 部分 いわしの蒲焼き丼 ごぼう金棒 コロコロ豆のサラダ いのすまし汁 オレンジゼリー 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	いわし だいず きなこ かまぼこ きゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ マヨドレ やきふさ さつまいも ちょうごうゆ こむぎこ	にんじん やきりの ごぼう きゅうり コーン こまつな はねぎ みつば オレンジジュース かんてん	1献立 - : 369kcal けんりょう : 17.4g 脂質 : 10.9g	加糖量 : 148mg 食塩相当量 : 0.8g
4 火	ごはん 豚肉と厚揚げトマト煮 大根とツナのサラダ ゆでブロッコリー 白菜の豆乳スープ ヨーグルト 麦茶	フライドポテト 牛乳	ふたにく あつあげ かつおぶし まぐろ きゅうにゅう ヨーグルト	こめ こめこ ちょうごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きゅうり しいたけ はくさい	1献立 - : 402kcal けんりょう : 17.2g 脂質 : 14.3g	加糖量 : 228mg 食塩相当量 : 0.8g
5 水	コーンパン 鶏肉のマーメレード焼き もやしのカレーサラダ 粉ふき芋 キャベツと厚揚げのスープ バナナ 牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 麦茶	とりにく あつあげ ちくわ きゅうにゅう さけ	コーンパン ちょうごうゆ マーメレード こめ さとう こめこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん ビーマン バナナ ほうれんそう きざみこんぶ	1献立 - : 398kcal けんりょう : 17.4g 脂質 : 10.4g	加糖量 : 131mg 食塩相当量 : 1.0g
6 木	ごはん 栄養ふりかけ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	ラスク 牛乳	たまご ベーコン だいず ヨーグルト きゅうにゅう チーズ だしふんにゅう しらすほし かつおぶし	こめ とうにゅうマーガリン ちょうごうゆ さとう しょうばん グラニューとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース ブロッコリー にんじん はくさい パインかん ももかん きゃべつ あおのり きざみこんぶ しめじ りんごかん	1献立 - : 386kcal けんりょう : 14.4g 脂質 : 12.4g	加糖量 : 164mg 食塩相当量 : 0.9g
7 金	豚汁うどん さつま芋スティック ごぼうとひじきのマヨネーズサラダ チーズ みかん 麦茶	きびわかめおにぎり 麦茶	ふたにく あぶらあげ まぐろ むぎみそ チーズ	うどん さつまいも ちょうごうゆ マヨドレ さとう こめ きび	にんじん だいこん しめじ こまつな ごぼう ひじき みかん わかめ	1献立 - : 401kcal けんりょう : 13.7g 脂質 : 11.2g	加糖量 : 147mg 食塩相当量 : 1.2g
8 土	ごはん ブルコギ春雨 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 麦茶	ツナそぼろごはん 小魚 麦茶	ふたにく あつあげ かつおぶし ちくわ ヨーグルト こさかな まぐろ	こめ さとう はるさめ ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし えのきだけ コーン わかめ	1献立 - : 410kcal けんりょう : 19.7g 脂質 : 10.9g	加糖量 : 228mg 食塩相当量 : 0.8g
10 月	六穀ごはん 白身魚のから揚げ ゆでブロッコリー 切干大根の炒り煮 キャベツと厚揚げの味噌汁 カルピスゼリー 麦茶	かぼちゃのスコーン 牛乳	くらだいず カレイ あぶらあげ あつあげ むぎみそ とうふ にゅうさんきんいんりょう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちょうごうゆ こむぎこ さとう	きりぼしだいこん ひじき しいたけ グリンピース こまつな きゃべつ ねぶたかねぎ かんてん ブロッコリー かぼちゃ	1献立 - : 408kcal けんりょう : 16.1g 脂質 : 13.4g	加糖量 : 286mg 食塩相当量 : 0.7g
12 水	テーブルロール ハンネートソースグラタン 三色野菜のピクルス 刻み昆布のオニオンスープ バナナ 牛乳	鶏ごぼうご飯のおにぎり 麦茶	ふたひき きゅうにゅう ワインナー チーズ とりひき	こめ しるパン ちょうごうゆ ハンネ こめこ さとう オリブ油 とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり きざみこんぶ コーン レモン ハセリ バナナ トマトかん こぼう しょうが	1献立 - : 356kcal けんりょう : 12.6g 脂質 : 12.3g	加糖量 : 137mg 食塩相当量 : 0.9g
13 木	あんかけ焼きそば ちくわのカレー焼き ひじきの中華サラダ チンゲン菜の中華スープ ヨーグルト 麦茶	塩昆布チーズおにぎり 牛乳	ふたにく かまぼこ とうふ ヨーグルト だいず きゅうにゅう ちくわ チーズ	ちゅうかめん さとう こめこ かたくりこ ちょうごうゆ こめ	はくさい にんじん もやし しめじ ねぶたかねぎ ひじき チンゲンサイ キャベツ コーン こまつな しおこんぶ	1献立 - : 391kcal けんりょう : 21.0g 脂質 : 9.0g	加糖量 : 264mg 食塩相当量 : 1.0g
14 金	ごはん ウィンナー チキンコーンクリームシチュー れんこんとひじきのマヨネーズ和え りんご 麦茶	ハンタインコウアケーキ 牛乳	とりにく きゅうにゅう ちくわ だしふんにゅう ウィンナー	こめ こめこ パター ちょうごうゆ さとう じゃがいも マヨドレ クリーム こむぎこ ココア ふんとう いちごジャム	たまねぎ にんじん れんこん コーン ブロッコリー こまつな ひじき キャベツ りんご いちご コーンクリームかん	1献立 - : 436kcal けんりょう : 14.5g 脂質 : 15.4g	加糖量 : 187mg 食塩相当量 : 0.8g
15 土	ごはん 豚肉のみそ炒め さつま芋サラダ 大根と油揚げのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	青菜とベーコンの混ぜごはん 小魚 麦茶	ふたにく あぶらあげ ベーコン むぎみそ ヨーグルト こさかな	こめ さとう さつまいも ちょうごうゆ マヨドレ オリブ油	たまねぎ にんじん コーン きゅうり だいこん こまつな ほうれんそう エリンギ ピーマン	1献立 - : 410kcal けんりょう : 17.6g 脂質 : 13.0g	加糖量 : 208mg 食塩相当量 : 0.8g
17 月	六穀ごはん さけのマヨコーン焼き 小松菜のお浸し 五目みそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	きなこドーナツ 牛乳	さけ くらだいず ハルメサンチーズ あぶらあげ とうふ むぎみそ きゅうにゅう きなこ	こめ げんまい おおむぎ こむぎこ マヨドレ さとう ちょうごうゆ こめこ	たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう かぼちゃ しめじ ねぶたかねぎ ハセリ ぶどうジュース かんてん コーンスクリームかん	1献立 - : 398kcal けんりょう : 18.5g 脂質 : 10.7g	加糖量 : 167mg 食塩相当量 : 0.8g
18 火	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 キャベツとわかめのサラダ きこのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 麦茶	いもちもちたらし 牛乳	だいず とりにく かまぼこ むぎみそ きゅうにゅう とうにゅう ヨーグルト	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さつまいも さとう じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ キャベツ わかめ レモン しめじ えのきだけ たまねぎ こまつな コーン りんごかん パインかん バナナ	1献立 - : 395kcal けんりょう : 14.5g 脂質 : 13.8g	加糖量 : 137mg 食塩相当量 : 0.9g
19 水	照り焼きチキンサンド 粉ふき芋 人参サラダ マカロニ野菜スープ バナナ 牛乳	ひじきチャーハン 麦茶	とりにく チーズ まぐろ きゅうにゅう	こめ さとう さつまいも ちょうごうゆ マヨドレ オリブ油	キャベツ にんじん レーズン こまつな コーン たまねぎ バナナ ひじき しいたけ	1献立 - : 411kcal けんりょう : 16.9g 脂質 : 13.5g	加糖量 : 149mg 食塩相当量 : 0.8g
20 木	ミートソーススパゲティ (バケット付き) 彩り野菜のサラダ コンスープ りんご 麦茶	野菜ピラフ 牛乳	ふたひき ハルメサンチーズ きゅうにゅう	スパゲティ さとう フランスパン ちょうごうゆ こめ こめこ パター クリーム	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ こまつな コーン コーンクリームかん りんご	1献立 - : 405kcal けんりょう : 14.0g 脂質 : 10.3g	加糖量 : 160mg 食塩相当量 : 0.9g
21 金	ペトナム風フォー ペトナム風春巻 れんこんチップス 大根の甘酢漬け パインヨーグルト 麦茶	揚げバナナ 牛乳	とりにく ふたにく ヨーグルト きゅうにゅう とうにゅう	こめこめん はるまきのかわ ちょうごうゆ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	もやし だいこん だけのこ にんじん パインかん バナナ たまねぎ しょうが はねぎ レモン しいたけ れんこん	1献立 - : 395kcal けんりょう : 12.9g 脂質 : 15.5g	加糖量 : 109mg 食塩相当量 : 0.7g
22 土	ごはん 鶏すきやき風煮 ほうれん草ともやしの磯辺和え なめこことかぶの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	あおのり焼きコーンの おにぎり 小魚 麦茶	とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト こさかな	こめ さとう かたくりこ やきふ	しいたけ にんじん はくさい ねぶたかねぎ ほうれんそう もやし なめこ あおのり きざみのみり かぶ コーン	1献立 - : 391kcal けんりょう : 19.0g 脂質 : 10.9g	加糖量 : 223mg 食塩相当量 : 0.7g
25 火	六穀ごはん さばの照焼き ゆでブロッコリー 田舎煮 大根のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	さば だいず くらだいず あつあげ とりにく むぎみそ きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ	ブロッコリー れんこん にんじん だいこん まいだけ ほうれんそう しめじ りんごジュース かんてん バナナ レーズン はねぎ	1献立 - : 363kcal けんりょう : 16.9g 脂質 : 10.4g	加糖量 : 144mg 食塩相当量 : 0.8g
26 水	テーブルロール 鶏肉と豆のトマト煮 スパゲティサラダ えのきときゃべつのスープ バナナ 牛乳	しらすチーズおにぎり 麦茶	とりにく だいず あつあげ きゅうにゅう チーズ しらすほし	しるパン じゃがいも ちょうごうゆ さとう かたくりこ スパゲティ マヨドレ こめ	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ コーン えのきだけ バナナ あおのり	1献立 - : 418kcal けんりょう : 17.4g 脂質 : 12.6g	加糖量 : 162mg 食塩相当量 : 1.0g
27 木	ごはん 豚のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃの天ぷら 厚揚げとわかめのすまし汁 りんご 麦茶	ウィンナーとコーンのケーキ 牛乳	ふたにく むぎみそ あつあげ きゅうにゅう ういんねー だしふんにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう こめこ かたくりこ	にんじん キャベツ もやし かぼちゃ ねぶたかねぎ りんご わかめ コーンクリームかん	1献立 - : 404kcal けんりょう : 15.3g 脂質 : 15.4g	加糖量 : 160mg 食塩相当量 : 0.8g
28 金	ごはん ポークソテー じゃが芋のチーズ焼き キャベツと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	シュガートースト 牛乳	ふたにく チーズ あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ こめこのパンこ じゃがいも しょうパン グラニューとう とうにゅうマーガリン	りんご にんじん たまねぎ ハセリ キャベツ コーン ブロッコリー	1献立 - : 396kcal けんりょう : 21.4g 脂質 : 10.4g	加糖量 : 222mg 食塩相当量 : 0.7g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
*月に一回、お楽しみ給食があります。
*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)

