

# 2月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

| 日 曜  | 午前おやつ<br>3歳未満児 | 昼 食                                                   | 午後おやつ                             | 熱と力に<br>なるもの                                         | 血や骨や肉に<br>なるもの                                                | 体の調子を<br>整えるもの                                   |
|------|----------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 2 月  | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>豚肉のカレーいため<br>ポテトのフレンチサラダ<br>むらくも汁              | 牛乳<br>ピーチケーキ                      | ・精白米・調合油・じゃがいも・薄<br>力粉・無塩バター・上白糖・じゃが<br>いもでん粉        | ・牛乳・ぶた・脱脂粉乳・卵・わ<br>かめ・かつお                                     | ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・きゅ<br>うり・もも・ねぎ                  |
| 3 火  | ヨーグルト          | ごはん<br>鶏肉のくわ焼き<br>蓮根サラダ(マヨネーズ)<br>いわしのつみれ汁            | 牛乳<br>大豆入りひじきごはん<br>チーズ           | ・精白米・上白糖・ごま・じゃがい<br>もでん粉・調合油<br>・マヨネーズ               | ・ヨーグルト・にわとり・木綿豆<br>腐・まいわし・牛乳・ほしひじき<br>・油揚げ・だいず・プロセスチ<br>ーズ    | ・れんこん・ほうれんそう・にんじん・し<br>ょうが・だいこん・ごぼう・ねぎ・乾しい<br>たけ |
| 4 水  | 牛乳<br>ビスケット    | ごはん<br>ハンバーグ<br>花野菜サラダ<br>スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)              | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット               | ・精白米・パン粉・調合油・上白糖                                     | ・牛乳・ぶた・ひき肉・卵・にお<br>り・木綿豆腐・わかめ・かつお                             | ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・カ<br>リフラワー・スイートコーン・きゅうり        |
| 5 木  | ヨーグルト          | ごはん<br>かぼちゃのシチュー<br>豆サラダ(ドレッシング)<br>オレンジ              | 牛乳<br>ジャムサンド                      | ・精白米・調合油・薄力粉・バター<br>・上白糖・ごま油・コッペパン                   | ・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な<br>し・脱脂粉乳・牛乳・だいず・ほ<br>しひじき・まぐろ                | ・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・こまつ<br>な・パレンシアオレンジ・いちご           |
| 6 金  | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>さばの塩焼き<br>ごま酢和え(切干大根 青梗菜)<br>豚汁                | 牛乳<br>ごまのゴリーバ<br>世界のおやつ<br>「モロッコ」 | ・精白米・ごま・上白糖・板こんに<br>やく・さといも・調合油・薄力粉・<br>バター          | ・牛乳・まさば・ぶたもも・脂肪<br>なし・木綿豆腐・かつお                                | ・切干しだいこん・チンゲンサイ・にんじ<br>ん・ごぼう・だいこん・ねぎ             |
| 7 土  | チーズ            | きつねうどん<br>オレンジ<br>ヨーグルト                               | 牛乳<br>コーンフレーク                     | ・干しうどん・上白糖・コーンフレ<br>ーク(加糖)                           | ・プロセスチーズ・にわとり・油<br>揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳                            | ・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ね<br>ぎ・パレンシアオレンジ               |
| 9 月  | ヨーグルト          | ごはん<br>鶏肉の味噌焼き<br>さつまいもサラダ(マヨネーズ)<br>スープ(春雨 ねぎ 干しいたけ) | 牛乳<br>カレー南蛮                       | ・精白米・さつまいも・はるさめ<br>・干しうどん・調合油・上白糖・じ<br>ゃがいもでん粉・マヨネーズ | ・ヨーグルト・にわとり・かつお<br>・牛乳・ぶた                                     | ・スイートコーン・きゅうり・ねぎ・乾し<br>いたけ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそ<br>う  |
| 10 火 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>すき焼き風煮<br>ほうれん草の磯和え<br>味噌汁(かぶ かぶの葉)            | 飲むヨーグルト<br>せんべい<br>ビスケット          | ・精白米・くずきり・調合油・上白<br>糖                                | ・牛乳・ぶた・凍り豆腐・木綿豆<br>腐・あまのり・油揚げ・かたくち<br>いわし・ヨーグルト               | ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ほうれ<br>んそう・りよくとうもろやし・かぶ          |
| 12 木 | ヨーグルト          | ごはん<br>卵焼き<br>ひじきのマリネ<br>味噌汁(麩 大根)                    | 牛乳<br>こぎつねごはん<br>チーズ              | ・精白米・じゃがいも・上白糖・調<br>合油・ふ・ごま                          | ・ヨーグルト・卵・ぶた・ひき肉<br>・ほしひじき・かたくちいわし・<br>牛乳・油揚げ・あおのり・プロセ<br>スチーズ | ・にんじん・ねぎ・きゅうり・スイートコ<br>ーン・だいこん                   |
| 13 金 | 牛乳<br>ビスケット    | ごはん<br>鮭のチーズ焼き<br>フレンチサラダ<br>スープ(豚肉 小松菜 玉葱)           | 牛乳<br>お豆腐ブラウニー                    | ・精白米・バター・調合油・米粉・<br>じゃがいもでん粉・上白糖・加工糖                 | ・牛乳・しろさけ・プロセスチー<br>ズ・ぶたもも・脂肪なし・かつお<br>・豆腐                     | ・たまねぎ・パセリ・キャベツ・きゅうり<br>・にんじん・こまつな                |
| 14 土 | チーズ            | 豚肉と野菜のスパゲティ<br>オレンジ<br>ヨーグルト                          | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット               | ・マカロニ・スパゲティ・無塩バ<br>ター                                | ・プロセスチーズ・ぶたもも・脂<br>肪なし・ヨーグルト・牛乳                               | ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・パレ<br>ンシアオレンジ                   |
| 16 月 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>豚肉のカレーいため<br>ポテトのフレンチサラダ<br>むらくも汁              | 牛乳<br>ピーチケーキ                      | ・精白米・調合油・じゃがいも・薄<br>力粉・無塩バター・上白糖・じゃが<br>いもでん粉        | ・牛乳・ぶた・脱脂粉乳・卵・わ<br>かめ・かつお                                     | ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・きゅ<br>うり・もも・ねぎ                  |
| 17 火 | ヨーグルト          | ごはん<br>生揚げのごまみそ煮<br>海藻サラダ<br>すまし汁(しいたけ 白菜)            | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット               | ・精白米・じゃがいも・板こんに<br>やく・調合油・上白糖・ごま                     | ・ヨーグルト・生揚げ・にわとり<br>・わかめ・まぐろ・かつお・牛乳                            | ・にんじん・だいこん・ごぼう・きゅうり<br>・はくさい・生しいたけ               |
| 18 水 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>コーンフレークの挽肉焼き<br>二色ソテー<br>スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)        | 牛乳<br>ドーナツ                        | ・精白米・調合油・じゃがいもでん<br>粉・コーンフレーク・バター・薄力<br>粉・上白糖        | ・牛乳・にわとり・木綿豆腐・わ<br>かめ・かつお・脱脂粉乳・卵                              | ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれ<br>んそう                       |
| 19 木 | 牛乳<br>ビスケット    | ごはん<br>さばの塩焼き<br>ごま酢和え(切干大根 青梗菜)<br>豚汁                | 牛乳<br>かしわめし<br>チーズ                | ・精白米・ごま・上白糖・板こんに<br>やく・じゃがいも・調合油                     | ・牛乳・まさば・にわとり・油揚<br>げ・プロセスチーズ・ぶたもも・<br>脂肪なし・木綿豆腐・かつお           | ・切干しだいこん・チンゲンサイ・にんじ<br>ん・乾しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ       |

## お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

| 〔昼食〕         | 〔午前おやつ〕   |
|--------------|-----------|
| 中華風ご飯        | 牛乳 クラッカー  |
| さわらの南蛮漬け     | 〔午後おやつ〕   |
| 大根ときゅうりの即席漬け | 飲むヨーグルト   |
| 卵スープ(豆腐 わかめ) | 塩せんべい     |
| いちご          | 鉄分強化ビスケット |

| 平 均<br>栄 養 量 | 3歳未満児<br>(基準) | 男 516KCal (463KCal) | 女 516KCal (463KCal) | 3歳以上児<br>(基準) | 男 604KCal (562KCal) | 女 604KCal (562KCal) | 蛋白質 | 20.5g (19.1g) | 20.5g (19.1g) | 24.0g (23.7g) | 24.0g (23.7g) |
|--------------|---------------|---------------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|
|--------------|---------------|---------------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|

# 2月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

| 日 曜  | 午前おやつ<br>3歳未満児 | 昼 食                                                      | 午後おやつ                        | 熱と力に<br>なるもの                                     | 血や骨や肉に<br>なるもの                                                | 体の調子を<br>整えるもの                              |
|------|----------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 20 金 | ヨーグルト          | ごはん<br>大豆のかき揚げ<br>じゃが芋とひじきの煮物<br>ほうとううどん汁<br>郷土料理の日「山梨県」 | 牛乳<br>うすやき                   | ・精白米・薄力粉・調合油・じゃがいも<br>・上白糖・干しうどん                 | ・ヨーグルト・だいた・脱脂粉乳<br>・卵・ほしひじき・油揚げ・かつお節・牛乳・しらす・ぶたもも・脂肪なし・かたくちいわし | ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しそ・かぼちゃ・ねぎ・だいこん           |
| 21 土 | チーズ            | きつねうどん<br>オレンジ<br>ヨーグルト                                  | 牛乳<br>コーンフレーク                | ・干しうどん・上白糖・コーンフレーク（加糖）                           | ・プロセスチーズ・にわとり・油揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳                                | ・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ねぎ・バレンシアオレンジ              |
| 24 火 | ヨーグルト          | ごはん<br>鶏肉の味噌焼き<br>さつまいもサラダ（マヨネーズ）<br>スープ（春雨 ねぎ 干しいたけ）    | 牛乳<br>カレー南蛮                  | ・精白米・さつまいも・はるさめ<br>・干しうどん・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・マヨネーズ | ・ヨーグルト・にわとり・かつお<br>・牛乳・ぶた                                     | ・スイートコーン・きゅうり・ねぎ・乾しいたけ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう     |
| 25 水 | 牛乳<br>ビスケット    | ごはん<br>すき焼き風煮<br>ほうれん草の磯和え<br>味噌汁（かぶ かぶの葉）               | 牛乳<br>ツナのお好み焼き               | ・精白米・くずきり・調合油・上白糖・薄力粉                            | ・牛乳・ぶた・凍り豆腐・木綿豆腐・あまのり・油揚げ・かたくちいわし・卵・まぐろ・脱脂粉乳・あおのり・かつお節        | ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ほうれんそう・りよくとうもろやし・かぶ・ねぎ・キャベツ |
| 26 木 | ヨーグルト          | ごはん<br>かぼちゃのシチュー<br>豆サラダ（ドレッシング）<br>オレンジ                 | 牛乳<br>ジャムサンド                 | ・精白米・調合油・薄力粉・バター<br>・上白糖・ごま油・コッペパン               | ・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・牛乳・だいた・ほしひじき・まぐろ                        | ・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・こまつな・バレンシアオレンジ・いちご          |
| 27 金 | 牛乳<br>せんべい     | 中華風ご飯<br>さわらの南蛮漬<br>大根ときゅうりの即席漬<br>卵スープ（豆腐 わかめ）<br>いちご   | 飲むヨーグルト<br>せんべい<br>鉄分強化ビスケット | ・精白米・調合油・ごま油・薄力粉<br>・上白糖・ごま・じゃがいもでん粉             | ・牛乳・ぶた・ひき肉・さわら・卵・木綿豆腐・わかめ・かつお・ヨーグルト                           | ・しょうが・にんにく・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・だいこん・きゅうり・いちご  |
| 28 土 | チーズ            | 豚肉と野菜のスパゲティ<br>オレンジ<br>ヨーグルト                             | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット          | ・マカロニ・スパゲティ・無塩バター                                | ・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・ヨーグルト・牛乳                                   | ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・バレンシアオレンジ                  |

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

|                                                                |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 〔昼食〕<br>中華風ご飯<br>さわらの南蛮漬<br>大根ときゅうりの即席漬<br>卵スープ（豆腐 わかめ）<br>いちご | 〔午前おやつ〕<br>牛乳 クラッカー<br>〔午後おやつ〕<br>飲むヨーグルト<br>塩せんべい<br>鉄分強化ビスケット |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

| 平 均<br>栄 養 量 |               |                                            | 蛋白質 |                                |  |
|--------------|---------------|--------------------------------------------|-----|--------------------------------|--|
|              | 3歳未満児<br>（基準） | 男 516KCal (463KCal)<br>女 516KCal (463KCal) |     | 20.5g (19.1g)<br>20.5g (19.1g) |  |
|              | 3歳以上児<br>（基準） | 男 604KCal (562KCal)<br>女 604KCal (562KCal) |     | 24.0g (23.7g)<br>24.0g (23.7g) |  |