

2025年02月

献立表

※マヨネーズ⇒マヨドレ(卵不使用)を使用
※中華めん⇒卵不使用めんを使用

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長
				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	
1	土	親子丼⇒鶏そぼろ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	さつま芋の茶巾 牛乳	めし、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵⇒除去、油揚げ(油抜き)、チーズ、減塩みそ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、だいこん、りんご、にんじん	ワッフル⇒蒸しパン
2	日						
3	月	鬼豆ライス きゅうりとささみのごまサラダ つみれ汁 ブチゼリー	牛乳 ごまトースト	めし、食パン、無塩バター、砂糖、油、すりごま、片栗粉、米粉、ねりごま／めし	牛乳、蒸し大豆、木綿豆腐、豚ひき肉、いわし、鶏ひき肉、鶏ささ身、減塩みそ／つぶしあん	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、干しぶどう、しょうが、にんにく	ぼたもち
4	火	肉うどん 鶏肉のごまみそ焼き きやべつ の浅漬け ドライブルーん	蒸かしいも 牛乳	干しうどん(ゆで)、さつまいも、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、減塩みそ／チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん皮むき、にんじん皮むき(ゆで)、ドライブルーん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ／いちごジャム	クラッカーサンド、チーズ
5	水	ご飯 チキンピカタ しらあえ みそ汁(豆腐・あおさ)	蒸しパン・黒糖(卵なし) 牛乳	めし、小麦粉、黒砂糖、マーガリン、砂糖、すりごま／砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵⇒除去、減塩みそ	ほうれんそう(ゆで)、バナナ、にんじん皮むき(ゆで)、あおさ／かぼちゃ・干しぶどう	かぼちゃの茶巾
6	木	ご飯 りんご ブルコギ きゅうりの塩昆布和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	いなりずし 牛乳	めし、砂糖、ごま、ごま油／食パン、マヨドレ	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ(油抜き)、減塩みそ／ツナ水煮缶	りんご、きゅうり、たまねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	ツナサンド
7	金	クロワッサン⇒食パン みかん タラときのこのグラタン 和風サラダ ポテトスープ	マカロニきなこと 牛乳	クロワッサン(生協)⇒食パン、マカロニ(ゆで)、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、マーガリン、砂糖、パン粉、油／めし	牛乳、たら、ウインナーソーセージ(卵白不使用)、脱脂粉乳、油揚げ、きな粉、粉チーズ／チーズ、かつお節	はくさい(ゆで)、たまねぎ、みかん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム、にんじん(ゆで)、にんじん	おかかチーズおにぎり
8	土	ご飯 肉じゃが ほうれん草ののりあえ みそ汁(なめこ・ねぎ)	おにぎり(昆布) 牛乳	めし、じゃがいも、米、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、減塩みそ、しらす干し	ほうれんそう、グレープフルーツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、ねぎ、のり佃煮、いんげん、こんぶ佃煮、焼きのり	ドーナツ(卵不使用)
9	日						
10	月	ご飯 オレンジ ボークチャップ さつまいもサラダ みそ汁(麩・わかめ)	いなりずし 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、マヨドレ、焼ふ、油、バター、ごま／米粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ(油抜き)、減塩みそ、ハム(卵白不使用)／豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、乾燥わかめ(素干し水戻し)／コーン缶	蒸しパン(とうもろこし)
11	火						
12	水	ご飯 みそ汁(大根・鶏肉) 凍り豆腐のふわふわ煮 りんご ⇒凍り豆腐の煮物 小松菜とじゃこの和え物	そぼろおにぎり 牛乳	めし、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま(乾)／食パン	牛乳、卵⇒除去、豚ひき肉、凍り豆腐、減塩みそ、しらす干し	こまつな、りんご、にんじん、にんじん皮むき(ゆで)、にら(ゆで)、糸みつば、干ししいたけ／いちごジャム	ジャムサンド
13	木	ご飯 グレープフルーツ きのこハンバーグ ブロッコリーソーテー みそ汁(大根・鶏肉)	ビーフン(カレー味) 牛乳	めし、ビーフン、パン粉、油、砂糖、片栗粉、マーガリン／さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、減塩みそ／きな粉	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、にら、しいたけ、コーン缶	きな粉ポテト
14	金	ご飯 ドライブルーん 酢鶏 ペイクド里芋 中華風コーンスープ	おふラスク 牛乳	めし、さといも、片栗粉、砂糖、油、焼ふ、無塩バター／ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉、卵⇒除去／牛乳、卵⇒除去	たまねぎ、クリームコーン缶、たけのこ、にんじん、ドライブルーん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、しょうが、あおのり	ホットケーキ
15	土	ご飯 りんご ピーマンの肉づめ 春雨サラダ みそ汁(切り干し)	きなこクッキー 牛乳	めし、ホットケーキ粉、バター、砂糖、パン粉、はるさめ、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささ身、減塩みそ、卵⇒除去、きな粉／チーズ	りんご、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん	せんべい、チーズ
16	日						
1か月の平均栄養量 (幼児／昼食・おやつ)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		552 kcal 22.2 g 17.9 g 1.7 g		鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	
						1.9 mg 236 mg 32 mg 6.2 g	