

2025年02月

献立表

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 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、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
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야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、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 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 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)、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、脱脂粉乳、油揚げ、きな粉、粉チーズ／チーズ、かつお節／めし	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 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／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 凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜とじゃこの和え物 みそ汁(じゃが芋・にら)	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、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 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 酢鶏 バイクド里芋 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／牛乳、卵	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 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、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		鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	
				22.2 g		1.9 mg	
				17.9 g		236 mg	
				1.7 g		32 mg	
						6.2 g	

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	
17	月	ご飯 味噌チキンカツ 白菜ときのこのサラダ すまし汁(えのき・豆腐)	パンブディング 牛乳	めし、食パン、パン粉、砂糖、油、小麦粉、すりごま、ごま／じゃがいも、米粉、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ハム、減塩みそ	はくさい、えのきたけ、しめじ、きゅうり／あおのり	じゃが芋もち
18	火	しょうゆラーメン 松風焼き ブロッコリーの中華和え みかん	マシュマロおこし(ごま) 牛乳	ゆで中華めん、ごま、コーンフレーク、パン粉、黒ごま、砂糖、バター、ごま油／めし、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、卵、減塩みそ／さけ	みかん、ほうれんそう(ゆで)、ブロッコリー(ゆで)、にんじん(ゆで)、ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、にんにく	鮭おにぎり
19	水	カレーライス マカロニサラダ 味噌スープ バナナ	蒸しパン(いちごジャム) 牛乳	めし、じゃがいも、米粉、マカロニ、油、砂糖、マヨドレ	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、ゆで卵、ベーコン、ハム、減塩みそ／チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ(ゆで)、にんじん皮むき(ゆで)、にら、いちごジャム／ブルーベリージャム	クラッカーサンド(ブルーベリー)、チーズ
20	木	ご飯 鶏肉の甘辛煮 わかめとコーンのサラダ みそ汁(切り干し)	バナナスコーン 牛乳	めし、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉／米、油	牛乳、鶏もも肉、減塩みそ／鶏ひき肉	キャベツ(ゆで)、オレンジ、バナナ、コーン缶、乾燥わかめ(素干し水戻し)、にんじん皮むき、切り干しだいこん、しょうが／たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップライス
21	金	コッペパン スペイン風オムレツ いんげんと鶏ささ身のごまマヨ和え 豆苗のスープ	五平もち 牛乳	めし、コッペパン、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、すりごま、ねりごま、油／さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ささ身、ベーコン、減塩みそ	たまねぎ、いんげん、トウモロコシ、にんじん、にんじん皮むき、ピーマン、いちごジャム	鬼まんじゅう
22	土	炒飯 小松菜と豚肉の炒め物 チンゲン菜のスープ みかん	牛乳寒天(みかん) 麦茶	めし、砂糖、片栗粉、ごま油、油／パウムクーヘン	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豚、卵、鶏ひき肉、減塩みそ	こまつな、みかん、チンゲンサイ、にんじん、みかん缶、しいたけ、ねぎ、にんにく、かんてんクック	パウムクーヘン
23	日						
24	月						
25	火	ミートソーススパゲッティ ミモザサラダ カブのスープ グレープフルーツ	アップルポテト 牛乳	マカロニ・スパゲティ、さつまいも、砂糖、マヨドレ、小麦粉、無塩バター、油／食パン、砂糖、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、ゆで卵、粉チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、りんご、かぶ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、にんじん皮むき、セロリ、かぶ・葉	かぼちゃサンド
26	水	ゆきうさぎごはん 鶏肉のチーズ焼き もやしとツナのごま酢あえ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	いちごタルト 牛乳	めし、じゃがいも、砂糖、ごま／米、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、チーズ、減塩みそ、ツナ油漬缶、さけ(塩)／かつお節	もやし、にんじん、たまねぎ、いちご、きゅうり、さやえんどう／かぼちゃ	おにぎり(焼き)
27	木	ご飯 レバーのかりん揚げ 三色なます みそ汁(かきたま)	小倉サンド 牛乳	めし、食パン、油、砂糖、片栗粉、ごま／ホットケーキ粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚レバー、卵、つぶしあん(砂糖添加)、減塩みそ、ホイップクリーム／牛乳、卵	りんご、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、にんにく、しょうが	ホットケーキ
28	金	ロールパン 鶏肉のクリームトマト煮 ジャーマンポテト 野菜のスープ	しらすおにぎり 牛乳	ロールパン、めし、じゃがいも、油、砂糖、ごま(乾)／米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、しらす干し、ベーコン／豆乳	ホールトマト缶詰、オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんにく、パセリ／にんじん	蒸しパン(にんじん)