



令和7年2月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付	丸森ひまわりこども園 以上児					
日付	1日					
昼食	<p>絵本メニュー (おべんとう) おべんとう</p> <p>お弁当箱を用意して、さあて何から入れようかな？ 一番最初は、あつあつごはん。 それから、あつあつのミートボールにふんわりたまご焼き。 忘れちゃいけないタコさんウィンナー！ いろいろなおかずが次々とつめられて、おいしそうなお弁当のできあがり！</p>    	豆腐のうま煮 (豚肉、豆腐、白菜、人参、グリーンピース) 春雨サラダ (かまぼこ、小松菜、春雨、コーン) スープ (玉ねぎ、大根、人参) フルーツ				
午後おやつ	ビスケット 牛乳 エネルギー：433kcal脂質：11.3g たんばく質：14.6g塩分：1.5g					
日付	3日	4日	5日	6日	7日	
昼食	<p>鬼ライス (ごはん、鯛フレーク、中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ウィンナー) フロッコリーのおかか和え コロコロ野菜スープ (大根、玉ねぎ、人参、グリーンピース) みかん</p>	<p>鶏肉の梅みそ焼き キャベツの海苔和え (キャベツ、小松菜、人参、ちくわ) すまし汁 (わかめ、ねぎ、油揚げ) コロコロ野菜スープ フルーチェ</p>	<p>鮭のパン粉焼き 切干大根のごまサラダ (切干大根、コーン、人参、ハム) ミネストローネ (ウィンナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参) バナナ</p>	<p>肉団子のクリーム煮 (ミートボール、しめじ、人参、玉ねぎ、グリーンピース) コーンサラダ (キャベツ、ほうれん草、コーン) ジャーマンポテト (ウィンナー、じゃがいも、玉ねぎ) いよかん 麦茶</p>	<p>ホックのり塩焼き おでん (ちくわ、さつま揚げ、大根、人参、こんにゃく) みそ汁 (豆腐、わかめ、ねぎ) 手作りゼリー</p>	<p>肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マロニー、いんげん) フロッコリーの中華和え (ハム、フロッコリー、キャベツ) わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) フルーツ</p>
午後おやつ	◎お昼ラスク 牛乳 エネルギー：461kcal脂質：14.4g たんばく質：15.4g塩分：1.6g	◎おにまんじゅう 牛乳 エネルギー：507kcal脂質：16.1g たんばく質：21.4g塩分：1.6g	◎いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー：510kcal脂質：14.7g たんばく質：20.8g塩分：1.6g	◎きなこクッキー 牛乳 エネルギー：565kcal脂質：19.2g たんばく質：18.2g塩分：1.1g	◎焼き芋 麦茶 エネルギー：448kcal脂質：4.2g たんばく質：17.3g塩分：1.6g	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	
昼食	<p>照り焼きハンバーグ 白菜のマヨサラダ (白菜、人参、ツナ、コーン) イタリアンスープ (人参、玉ねぎ、ベーコン、キャベツ、卵、チーズ) 手作りゼリー</p>	<p>建国記念日</p> 	<p>豚やきにく (豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) わかめのナムル (もやし、人参、わかめ、かまぼこ) みそ汁 (豆腐、えのき、あおさ) りんご</p>	<p>やきとり風 (鶏肉、ねぎ) ひじきとさつま芋の煮物 (さつま揚げ、ひじき、さつまいも、いんげん) みそ汁 (大根、しめじ、ねぎ) はっさく</p>	<p>♡バレンタインメニュー♡ ホットドック (ロールパン、ウィンナー) ハートのコロケ コールスローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) ポトフ風スープ (じゃがいも、玉ねぎ、人参、フロッコリー) ハートのプリン</p>	<p>豆腐シューマイ 小松菜のサラダ (小松菜、キャベツ、わかめ、コーン) 豚汁 (豚肉、じゃがいも、ごぼう、大根、人参、ねぎ) フルーツ</p>
午後おやつ	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：609kcal脂質：22.4g たんばく質：15.7g塩分：1.6g		◎いちごマーブルケーキ 牛乳 エネルギー：517kcal脂質：16.6g たんばく質：20.0g塩分：1.6g	◎お好み焼き 牛乳 エネルギー：536kcal脂質：16.8g たんばく質：24.2g塩分：1.9g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：559kcal脂質：21.9g たんばく質：14.0g塩分：2.6g	
日付	17日	18日	19日	20日	21日	
昼食	<p>サバのみそ煮 さつまいものマヨサラダ (さつまいも、人参、きゅうり、ツナ) みそ汁 (油揚げ、わかめ、玉ねぎ) みかん</p>	<p>鶏のから揚げ カルシウム納豆 (しらす、キャベツ、ほうれん草、納豆) すまし汁 (ねぎ、人参、大根、しめじ) オレンジ</p>	<p>マーボー豆腐 (豆腐、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、人参、にら) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、白菜、かまぼこ、人参) かぼちゃの天ぷら バナナ 麦茶</p>	<p>絵本メニュー ごましおごはん 厚焼き卵 甘辛肉団子 ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参、チーズ) ウィンナー フロッコリー さつまちゃん いちご 麦茶</p>	<p>豚肉と大根のうま塩炒め (豚肉、大根、ねぎ、にら) 白菜の梅おかか和え (白菜、きゅうり、人参) もやし汁 (もやし、キャベツ、人参、豚肉、コーン、ねぎ) フルーツポンチ (ゼリー、バナナ、桃)</p>	<p>すきやき豆腐 (豆腐、豚肉、白菜、ねぎ、しいたけ、マロニー) わかめのご酢和え (わかめ、キャベツ) みそ汁 (じゃがいも、油揚げ、玉ねぎ) フルーツ</p>
午後おやつ	◎コーンフレーククランチ 牛乳 エネルギー：554kcal脂質：20.2g たんばく質：22.2g塩分：1.5g	◎きなこ蒸しパン 麦茶 エネルギー：536kcal脂質：18.1g たんばく質：22.6g塩分：1.6g	◎パンパディング 牛乳 エネルギー：527kcal脂質：17.0g たんばく質：21.6g塩分：1.1g	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：604kcal脂質：17.6g たんばく質：23.4g塩分：1.3g	◎きなごマカロニ 牛乳 エネルギー：554kcal脂質：15.2g たんばく質：22.5g塩分：1.6g	
日付	24日	25日	26日	27日	28日	
昼食	<p>振替休日</p>	<p>肉団子のトマトソース (肉団子、玉ねぎ、しめじ、ピーマン) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参、コーン、ハム) たまごスープ (卵、玉ねぎ、ねぎ) 手作りゼリー</p>	<p>アジのカレー揚げ ちくわとほうれん草のお浸し (ちくわ、ほうれん草、もやし) どんがら汁 (鰹、大根、人参、ねぎ、あおさ) いよかん</p>	<p>鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐と切干大根の煮物 (高野豆腐、切干大根、人参、小松菜) みそ汁 (かぼちゃ、玉ねぎ、人参、大根) はっさく</p>	<p>ツナ和風スパゲティ (パスタ、ツナ、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、小松菜) 青のりポテト 大根とちくわのサラダ (ちくわ、大根、きゅうり、人参) 牛乳 バナナ</p> 	
午後おやつ		◎肉まん 牛乳 エネルギー：635kcal脂質：17.4g たんばく質：20.3g塩分：1.5g	◎バナナドーナッツ 牛乳 エネルギー：475kcal脂質：14.7g たんばく質：20.6g塩分：1.3g	クレープ 麦茶 エネルギー：462kcal脂質：15.6g たんばく質：18.7g塩分：1.2g	◎おほかかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：452kcal脂質：7.2g たんばく質：17.3g塩分：1.2g	

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんばく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんばく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
 ※ () 内は給食栄養目標量です。栄養面にはほんとも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。