







令和7年2月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付						1日
午前おやつ	<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、あつあつのごはん。 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インナー！ いろん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>    					ゼリー
昼食						ごはん 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：384kcal脂質：9.0g たんばく質：11.6g塩分：1.4g
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	りんごどやさいジュース	ばりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	ジョア	ビスケット 牛乳	ばりんこ 麦茶
昼食	鬼ライス (ごはん、鯛フレーク、中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参ウインナー) ブ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	ごはん 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) フルーツ	ごはん 鯉のパン粉焼き 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 (ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参) バナナ	ごはん 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 (ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ) いよかん 麦茶	ごはん 肉団子ののり塩焼き 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	ごはん 肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マロニー、いんげん) ブロッコリー中華和え (ハム、ブロッコリー、キャベツ) わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) フルーツ
午後おやつ	◎お麩ラスク 牛乳 エネルギー：414kcal脂質：14.4g たんばく質：12.0g塩分：1.5g	◎おにまんじゅう 牛乳 エネルギー：422kcal脂質：13.5g たんばく質：17.6g塩分：1.6g	◎いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー：426kcal脂質：12.5g たんばく質：16.7g塩分：1.6g	◎きなこクッキー 牛乳 エネルギー：520kcal脂質：15.3g たんばく質：19.4g塩分：1.1g	◎焼き芋 麦茶 エネルギー：430kcal脂質：7.0g たんばく質：16.7g塩分：1.5g	クレープ 牛乳 エネルギー：454kcal脂質：16.4g たんばく質：17.6g塩分：1.5g
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	ヨーグルト		りんごどやさいジュース	クラッカー 麦茶	雪食べよ 牛乳	ビスケット 麦茶
昼食	ごはん 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	 建国記念日 ごはん 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	ごはん 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	ごはん ホットドック (ロールパン、ウインナー) ハートのコロッケ 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、ブロッコリー) ハートのプリン	ごはん 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	
午後おやつ	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：552kcal脂質：19.2g たんばく質：15.5g塩分：1.5g		◎いちごマーブルケーキ 牛乳 エネルギー：468kcal脂質：13.3g たんばく質：15.7g塩分：1.5g	◎お好み焼き 牛乳 エネルギー：441kcal脂質：14.2g たんばく質：19.0g塩分：1.5g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：530kcal脂質：22.9g たんばく質：14.4g塩分：2.5g	ぼたぼた焼き ジョア エネルギー：404kcal脂質：11.3g たんばく質：14.9g塩分：1.7g
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	ビスコ 麦茶	クラッカー 牛乳	ヨーグルト	りんごジュース	カルシウムせんべい 麦茶	ビスコ 麦茶
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	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) ブロッコリー さつまちゃん いちご 麦茶	ごはん 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)	ごはん すきやき豆腐 (豆腐、豚肉、白菜、しいたけ、マロニー、ねぎ) 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
午後おやつ	◎コーンフレーククランチ 牛乳 エネルギー：484kcal脂質：18.2g たんばく質：18.0g塩分：1.3g	◎きなこ蒸しパン 麦茶 エネルギー：496kcal脂質：18.3g たんばく質：20.7g塩分：1.5g	◎パンプディング 牛乳 エネルギー：484kcal脂質：14.8g たんばく質：19.8g塩分：1.1g	◎ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：433kcal脂質：13.6g たんばく質：12.4g塩分：0.9g	◎きなこマカロニ 牛乳 エネルギー：458kcal脂質：12.2g たんばく質：18.1g塩分：1.4g	たいやき 牛乳 エネルギー：475kcal脂質：14.5g たんばく質：18.3g塩分：1.7g
日付	24日	25日	26日	27日	28日	
午前おやつ		ジョア	ビスケット 麦茶	ヨーグルト	ばりんこ 麦茶	
昼食	振替休日	ごはん アジのカラー揚げ (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	ごはん 肉団子のトマトソース (肉団子、玉ねぎ、しめじ、ピーマン) 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 (鱈、大根、人参、ねぎ、あおさ) いよかん	ごはん 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	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	
午後おやつ		◎肉まん 牛乳 エネルギー：560kcal脂質：17.4g たんばく質：18.6g塩分：1.9g	◎バナナドーナツ 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：18.1g たんばく質：14.8g塩分：1.9g	クレープ 麦茶 エネルギー：514kcal脂質：18.9g たんばく質：18.8g塩分：1.1g	◎おおかかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：428kcal脂質：9.0g たんばく質：18.3g塩分：1.5g	

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)
※ () 内は給与栄養目標量です。 栄養師にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。