



2月の献立表

2025年2月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1 土	星たべよ 麦茶	肉うどん ブロッコリーのさっぱり和え バナナ	うどん、豚肉、玉葱、人参、めんつゆ、 ブロッコリー、カリフラワー、冷やし中 華のたれ、砂糖、バナナ	ココアクッキー 麦茶	小麦粉、ココア、サラ ダ油、砂糖、麦茶	エネルギー 521kcal 蛋白質 14.9g 脂質 18.2g カルシウム 38mg
3 月	クラッカー 麦茶	ごはん 赤魚の野菜あん 豆サラダ 豚汁	米、赤魚、片栗粉、サラダ油、玉葱、 人参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、大 豆、枝豆、コーン、ポン酢、豚肉、ごぼ う、大根、白ねぎ、昆布だし、和風だ し、みそ	恵方巻 牛乳	米、酢、砂糖、塩、の り、きゅうり、ツナ、醬 油、みりん、人参、牛 乳	エネルギー 629kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.6g カルシウム 200mg
4 火	きなこおかし 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじの煮浸し ぶどうゼリー 味噌汁(わかめ・もやし)	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、椎茸、 砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、小松 菜、しめじ、みりん、ぶどうゼリーの 素、わかめ、もやし、昆布だし、みそ	★カリカリポテト 牛乳	じゃがいも、片栗粉、 青のり、塩、サラダ 油、ケチャップ、牛乳	エネルギー 529kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.1g カルシウム 239mg
5 水	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん さばの生姜焼き 付)キャベツ ひじきの煮物 すまし汁(大根・大根の葉)	米、さば、生姜、砂糖、醤油、酒、みり ん、サラダ油、キャベツ、塩、大豆、人 参、ひじき、ごま油、大根、大根の葉、 昆布だし、和風だし	焼きそば 牛乳	焼きそば用麺、豚肉、 人参、もやし、中濃 ソース、オイスター ソース、サラダ油、牛 乳	エネルギー 553kcal 蛋白質 23.2g 脂質 20.4g カルシウム 210mg
6 木	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(白ねぎ・椎茸)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、醬 油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ご ま油、グリーンピース、春雨、きゅうり、 コーン、きくらげ、冷やし中華のたれ、 白ねぎ、椎茸、中華だし	きなこトースト 牛乳	食パン、きな粉、砂 糖、塩、マーガリン、 牛乳	エネルギー 594kcal 蛋白質 20.0g 脂質 19.0g カルシウム 160mg
7 金	のり塩おかし 麦茶	スパゲティナポリタン 野菜サラダ みかん缶 コンソメスープ(白菜・じゃがいも)	スパゲティ、ウインナー、玉葱、人参、 ピーマン、サラダ油、ケチャップ、中濃 ソース、塩、砂糖、キャベツ、きゅうり、 コーン、玉葱ドレッシング、みかん缶、 白菜、じゃがいも、野菜ブイヨン	えだまめと塩昆布のおにぎり 牛乳	米、枝豆、塩昆布、牛 乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.5g カルシウム 181mg
8 土	ぼたぼた焼 麦茶	ビビンバ丼 キャベツとツナのソテー いわしのつみれ汁	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、サラダ 油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、 酢、醤油、ごま油、ごま、キャベツ、ツ ナ、塩、いわしつみれ、かぶ、昆布だ し、和風だし、みそ	ウインナーとコーンの蒸しパン 麦茶	小麦粉、砂糖、ベー キングパウダー、サラ ダ油、コーン、ウイ ナー、麦茶	エネルギー 509kcal 蛋白質 17.2g 脂質 18.1g カルシウム 62mg
10 月	サッポロポテト 麦茶	ごはん 厚揚げの五目炒め 和風サラダ ピーチゼリー 味噌汁(えのき・玉葱)	米、豚肉、厚揚げ、ピーマン、玉葱、人 参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オ イスターソース、酒、片栗粉、ツナ、白 菜、ポン酢、砂糖、ピーチゼリーの素、 えのき、玉葱、昆布だし、和風だし、み そ	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、 サラダ油、砂糖、醬 油、牛乳	エネルギー 553kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.1g カルシウム 183mg
12 水	星たべよ 麦茶	納豆ご飯 あじの塩焼き 付)いんげんの胡麻和え きんぴらごぼう すまし汁(オクラ・里芋)	米、納豆、めんつゆ、あじ、塩、サラダ 油、いんげん、ごま、砂糖、醤油、ごぼ う、人参、ちくわ、ごま油、オクラ、里 芋、昆布だし、和風だし	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏 がらだし、人参、玉 葱、豚ミンチ、にら、ご ま油、冷やし中華の たれ、砂糖、牛乳	エネルギー 583kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.0g カルシウム 227mg
13 木	クラッカー 麦茶	照り焼き丼 ポテトサラダ(ドレッシング風味) バナナ 味噌汁(麩・ねぎ)	米、鶏肉、醤油、みりん、砂糖、サラ ダ油、キャベツ、塩、のり、じゃがいも、 きゅうり、人参、イタリアンドレッシ ング、バナナ、麩、ねぎ、昆布だし、和風 だし、みそ	コロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片 栗粉、きな粉、塩、サ ラダ油、牛乳	エネルギー 608kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.2g カルシウム 221mg
14 金	きなこおかし 麦茶	ごはん れんこんハンバーグ 付)ブロッコリー 野菜サラダ◎ コンソメスープ(チンゲン菜・豆腐)	米、鶏豚ミンチ、塩、玉葱、マッシュポ テト、豆腐、れんこん、ケチャップ、砂 糖、ブロッコリー、白菜、きゅうり、人 参、コーン、玉葱ドレッシング、チンゲ ン菜、野菜ブイヨン	バレンタインクッキー 牛乳	かぼちゃ、サラダ油、 砂糖、ココア、小麦 粉、片栗粉、さつまい も、牛乳	エネルギー 596kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.9g カルシウム 187mg
15 土	アンパンマンせんべい 麦茶	やしそば しゅうまい 中華スープ(なす・きくらげ)	焼きそば用麺、豚肉、人参、玉葱、 キャベツ、もやし、ピーマン、サラ ダ油、中濃ソース、オイスターソース、ご ま油、青のり、肉しゅうまい、なす、きく らげ、中華だし、醤油、塩	五平もち 麦茶	米、みそ、みりん、砂 糖、ごま、麦茶	エネルギー 506kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.9g カルシウム 43mg
17 月	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん(おにぎり作り) たらのみそ焼き 付)白菜とちくわのお浸し れんこんの炒り煮 味噌汁(かぶ・油揚げ)	米、ゆかり、のり、かつお節、ごま、 塩、たら、みそ、砂糖、サラダ油、白 菜、ちくわ、醤油、鶏ミンチ、れんこん、 人参、和風だし、かぶ、油揚げ、昆布 だし、みそ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラ ダ油、砂糖、醤油、片栗 粉、ごま、牛乳	エネルギー 567kcal 蛋白質 19.0g 脂質 16.3g カルシウム 212mg

補食(19:00) せんべい・麦茶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本を事務室前に展示してあります。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)
 ※★は新メニューです。
 ※☆は行事食です。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
18	火	のり塩おかき 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじの煮浸し フルーツヨーグルト すまし汁(わかめ・もやし)	ココアトースト 牛乳	食パン、ココア、砂糖、 マーガリン、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	573kcal 19.4g 13.7g 280mg
19	水	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 赤魚の野菜あん じゃがいもソテー 豚汁	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、 ごま、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	615kcal 21.3g 16.6g 185mg
20	木	サッポロポテト 麦茶	ひき肉のカレー 温野菜サラダ いちご コンソメスープ(椎茸・玉葱)	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、 人参、玉葱、豚ミンチ、にら、 ごま油、冷やし中華のたれ、 砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	582kcal 18.8g 17.2g 184mg
21	金	星たべよ 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(白ねぎ・エリンギ)	★カリカリポテト 牛乳	じゃがいも、片栗粉、 青のり、塩、サラダ油、 ケチャップ、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	577kcal 18.1g 19.4g 159mg
22	土	クラッカー 麦茶	ビビンバ丼 キャベツとツナのソテー いわしのつみれ汁	ウインナーとコーンの蒸しパン 麦茶	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、 サラダ油、コーン、ウインナー、 麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	509kcal 17.2g 18.1g 62mg
25	火	きなこおかき 麦茶	ごはん さばの生姜焼き 付)ほうれん草のなめたけ和え ひじきの煮物 すまし汁(大根・大根の葉)	☆誕生日ケーキ☆ フルーツケーキ 麦茶	小麦粉、片栗粉、砂糖、 サラダ油、ベーキングパウダー、 豆乳、いちごジャム、りんご 缶、みかん缶、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	527kcal 15.5g 14.5g 96mg
26	水	アンパンマンせんべい 麦茶	焼肉丼 もやしのナムル パイン缶 わかめスープ	いちごクッキー 牛乳	小麦粉、いちごジャム、 サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	569kcal 16.9g 20.0g 173mg
27	木	野菜ハイハイ 麦茶	納豆ご飯 あじの塩焼き 付)いんげんの胡麻和え 豆サラダ 味噌汁(オクラ・里芋)	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、豆乳、 サラダ油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	563kcal 23.4g 15.3g 249mg
28	金	のり塩おかき 麦茶	ロールパン&ミルクパン シチュー ツナコーンサラダ オレンジゼリー コンソメスープ(なす・エリンギ)	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめご飯の素、 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	561kcal 19.3g 16.7g 173mg

補食(19:00) せんべい・麦茶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を事務室前に展示してあります。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※★は新メニューです。

※☆は行事食です。