

## 2月 献立表 乳児・幼児

2025年 2月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	ごはん 肉野菜炒め さつまいもの甘煮 小松菜と油揚げの和え物 豆腐と水菜の味噌汁	◎ツナマヨサンド ◎いちご ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、絹ごし豆腐、ツナ缶、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、ごまつな、みずな、万能ねぎ、いちご	はいが精米、なたね油、さつまいも、砂糖、食パン	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦みそ、マヨネーズ	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.8g 炭水化物 86.2g 塩分 2.3g
3 月	ごはん 節分ハンバーグ れんこんとしらたきの煮物 大豆と桜エビのマヨ和え キャベツともやしの味噌汁	◎金棒ブリッソ ◎煮干し ◎りんご ◎牛乳	いわし、鶏ひき肉、厚揚げ、大豆水煮缶、さくらえび、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、万能ねぎ、りんご	はいが精米、パン粉、なたね油、しらたき、薄力粉、有塩バター、砂糖、いりごま	しょうが、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、マヨネーズ、麦みそ、ペーキングパウダー	エネルギー 545kcal たんぱく質 23.9g 脂質 17.7g 炭水化物 79.2g 塩分 2.1g
4 火	パンズパン(天然酵母) メルルーサのカレムニエル 小松菜とエリンギのソテー しらすと彩り野菜のサラダ 豆苗とわかめスープ	◎チャーハン ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎麦茶	メルルーサ、しらす、ウインナーソーセージ、かたくちいわし	ごまつな、エリンギ、たまねぎ、キャベツ、フロコリー、にんじん、生わかめ、豆苗、スイートコーン、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、食塩不使用バター、なたね油、砂糖、はいが精米、ごま油	食塩、カレー粉、穀物酢、洋風だし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 474kcal たんぱく質 20.9g 脂質 10.8g 炭水化物 78.7g 塩分 2.3g
5 水	ごはん 鶏肉の照り焼き 蓮麩の煮物 春菊のごま和え 大根とえのきのすまし汁	◎マヨコーンチーズトースト ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、ピザ用チーズ、かたくちいわし、牛乳	にんじん、しいたけ、しゅんぎく、ごまつな、だいこん、えのきたけ、スイートコーン、バナナ	はいが精米、砂糖、かたくり粉、なたね油、車ふ、いりごま、食パン	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、マヨネーズ	エネルギー 580kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.5g 炭水化物 87.3g 塩分 1.8g
6 木	ごま豆腐うどん 根菜のかき揚げ ほうれん草ともやしのお浸し いちご	◎スイートポテト ◎煮干し ◎みかん ◎牛乳	豚かたロース、調製豆腐、さくらえび、牛乳、かたくちいわし	万能ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、ごぼう、れんこん、ほうれんそう、えのきたけ、いちご、みかん	うどん、ごま油、ねりごま、いりごま、薄力粉、なたね油、さつまいも、有塩バター、砂糖	麦みそ、こいくちしょうゆ、水、洋風だし、食塩	エネルギー 560kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.4g 炭水化物 79.8g 塩分 5.5g
7 金	ごはん たらの野菜あんかけ じゃがいもとキャベツの蒸し煮 かぶの甘酢和え 豆腐とねぎの味噌汁	◎バナナの米粉蒸しパン ◎煮干し ◎いちご ◎牛乳	たら、しらす、かつお節、木綿豆腐、豆乳、かたくちいわし、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、かぶの葉、万能ねぎ、バナナ、いちご	はいが精米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま油、米粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、水、食塩、本みりん、かつおだし、麦みそ、ペーキングパウダー	エネルギー 523kcal たんぱく質 23.0g 脂質 7.7g 炭水化物 96.1g 塩分 2.1g
8 土	食パン(天然酵母) 豚肉のリンゴソース焼き 豆苗とハムの炒め物 カリフラワーの味噌マヨサラダ たまねぎとコーンのスープ	◎わかめおにぎり ◎りんご ◎麦茶	豚ロース、ロースハム、卵	りんご、豆苗、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、スイートコーン、チンゲンサイ、わかめ	食パン、砂糖、なたね油、はいが精米、いりごま	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、麦みそ、マヨネーズ、かつおだし、麦茶	エネルギー 581kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.3g 炭水化物 82.5g 塩分 2.4g
10 月	キャロパン(天然酵母) かれいの竜田揚げ ジャーマンポテト フロコリーとささみのおかかあえ 白菜とわかめのスープ	◎桜エビの白玉焼き ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎麦茶	かれい、ベーコン、鶏ささみ、かつお節、木綿豆腐、さくらえび、かたくちいわし	しょうが、たまねぎ、フロコリー、豆苗、はくさい、わかめ、万能ねぎ、キウイフルーツ	食パン、かたくり粉、なたね油、じゃがいも、白玉粉、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、かつおだし、麦茶	エネルギー 439kcal たんぱく質 28.1g 脂質 11.8g 炭水化物 61.3g 塩分 2.2g
12 水	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 切り干し大根とひじきの炒め煮 チンゲン菜のりし和え 小松菜とねぎの味噌汁	◎高野豆腐クッキー ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、高野豆腐、かたくちいわし、牛乳	長ねぎ、キャベツ、切干しだいこん、干しひじき、にんじん、チンゲンサイ、刻みり、ごまつな、万能ねぎ、バナナ	はいが精米、ごま油、しらたき、砂糖、じゃがいも、有塩バター	しょうが、塩こうじ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦みそ	エネルギー 577kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.0g 炭水化物 79.4g 塩分 1.8g
13 木	ぶどう食パン(天然酵母) チキンポテトボール 小松菜とコーンのソテー 大根と大葉のサラダ 卵スープ	◎れんこんのおやき ◎煮干し ◎みかん ◎麦茶	鶏ひき肉、卵、ベーコン、ほたて、しらす、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ごまつな、スイートコーン、だいこん、大葉、ほうれんそう、長ねぎ、れんこん、みかん	ぶどうパン、じゃがいも、パン粉、なたね油、かたくり粉、薄力粉	こいくちしょうゆ、食塩、トマトケチャップ、マヨネーズ、洋風だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 480kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.6g 炭水化物 67.8g 塩分 2.4g
14 金	ごはん 鮭の塩焼き 鎖煎煮 ほうれん草の桜えび和え なめこの味噌汁	◎ココアマフィン ◎煮干し ◎いちご ◎牛乳	さけ、鶏もも肉、さくらえび、卵、牛乳、生クリーム、かたくちいわし	れんこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう、もやし、なめこ、長ねぎ、バナナ、いちご	はいが精米、さといも、砂糖、なたね油、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、ヒュアココア、ペーキングパウダー	エネルギー 600kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.2g 炭水化物 86.1g 塩分 2.1g
17 月	ハヤシライス チンゲン菜のスープ煮 海藻サラダ かぶとじゃがいものスープ	◎わかめうどん ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	牛もも肉、ツナ缶、くるまえび、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、チンゲンサイ、もやし、わかめ、ごまつな、紫たまねぎ、かぶ、りんご	はいが精米、なたね油、米粉、砂糖、ごま油、じゃがいも、うどん	水、パイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、はちみつ、食塩、洋風だし、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.0g 脂質 9.3g 炭水化物 102.0g 塩分 4.5g
18 火	干し芋パン(天然酵母) さばの香味ソース れんこんとひき肉のソテー マカロニサラダ どさんこ汁(北海道)	◎すいとん ◎煮干し ◎みかん ◎麦茶	さば、鶏ひき肉、ロースハム、豚かた肉、油揚げ、かたくちいわし	にんにく、れんこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、スイートコーン、だいこん、ごぼう、まいたけ、万能ねぎ、みかん	食パン、砂糖、かたくり粉、なたね油、マカロニ、じゃがいも、ごま油、有塩バター、薄力粉	食塩、しょうが、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、マヨネーズ、かつおだし、麦みそ、水、麦茶	エネルギー 568kcal たんぱく質 27.4g 脂質 22.5g 炭水化物 72.6g 塩分 3.0g
19 水	お赤飯 鶏肉の甘辛揚げ 高野豆腐と里芋の煮物 青菜の納豆和え 白菜ともやしの味噌汁	◎カスタードクリームパイ ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	あずき、鶏もも肉、高野豆腐、挽きわり納豆、かつお節、卵、牛乳、かたくちいわし	にんじん、ほうれんそう、ごまつな、はくさい、もやし、万能ねぎ、えのきたけ、バナナ	もち米、はいが精米、いりごま、かたくり粉、なたね油、砂糖、さといも、薄力粉	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお・昆布だし、麦みそ、かつおだし、パイ皮	エネルギー 627kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.0g 炭水化物 92.7g 塩分 2.5g
20 木	ポロネーゼスパゲッティ 焼きかぶナムル チンゲン菜とエリンギのツナ和え ポトフ	◎さつまいもスティック ◎煮干し ◎いちご ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、ツナ缶、ウインナーソーセージ、かたくちいわし、牛乳	にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、刻み昆布、チンゲンサイ、エリンギ、キャベツ、いちご	スパゲッティ、なたね油、ごま油、じゃがいも、さつまいも、薄力粉、かたくり粉	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、洋風だし、ペーキングパウダー、水	エネルギー 619kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.2g 炭水化物 90.1g 塩分 2.9g
21 金	ごはん サワラの若草焼き 鶏とれんこんのさっぱり炒め 白菜のお浸し 根菜のすまし汁	◎米粉と豆腐のドーナツ ◎煮干し ◎りんご ◎牛乳	さわら、鶏もも肉、削り節、絹ごし豆腐、かたくちいわし、牛乳	ほうれんそう、れんこん、はくさい、ごまつな、だいこん、にんじん、豆苗、りんご	はいが精米、かたくり粉、すりごま、さといも、米粉、砂糖、なたね油、粉糖	麦みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ペーキングパウダー	エネルギー 654kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.6g 炭水化物 97.4g 塩分 2.5g

22	土	三色井 じゃがいもの塩きんぴら 花野菜のごま和え 具たくさん味噌汁	◎フルーツヨーグルト ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚ひき肉、卵、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、たまねぎ、ぶなしめじ、バナナ、みかん缶、黄桃缶、キウイフルーツ	はいが精米、砂糖、いりごま、じゃがいも、なたね油、すりごま	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、かつおだし	エネルギー 493kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.6g 炭水化物 72.4g 塩分 2.0g
25	火	ごはん ぶりのみぞれかけ かぶのそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え 沢煮椀	◎メープルパンケーキ ◎煮干し ◎みかん ◎牛乳	ぶり、鶏ひき肉、しらす干し、牛乳、かたくちいわし	だいこん、かぶ、にんじん、ほうれんそう、しゆんぎく、ごぼう、えのきたけ、万能ねぎ、みかん	はいが精米、薄力粉、なたね油、砂糖、かたくり粉、メープルシロップ	しょうが、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 607kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.0g 炭水化物 87.5g 塩分 2.3g
26	水	食パン(天然酵母) ボークピカタ バスタソテー わかめともやしのさっぱりサラダ ジュリアンスープ	◎じゃがいものガレット ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	豚かたロース、卵、ロースハム、かたくちいわし、牛乳	キャベツ、ぶなしめじ、わかめ、豆苗、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、バナナ	食パン、薄力粉、なたね油、スパゲッティ、ごま油、いりごま、じゃがいも、かたくり粉	食塩、穀物酢、本みりん、こいくちしょうゆ、洋風だし	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.2g 炭水化物 69.8g 塩分 4.0g
27	木	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜ときのこの炒め物 ひじきの白和え 白菜ともやしのすまし汁	◎もちもちチーズボール ◎煮干し ◎いちご ◎牛乳	さけ、ベーコン、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、かたくちいわし	こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、干しひじき、にんじん、ほうれんそう、はくさい、もやし、万能ねぎ、いちご	はいが精米、なたね油、すりごま、砂糖、白玉粉	麦みそ、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 540kcal たんぱく質 28.3g 脂質 15.5g 炭水化物 77.5g 塩分 2.5g
28	金	あんかけ野菜うどん ししゃもの磯辺揚げ 三色お浸し みかん	◎草団子 ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	豚かたロース、ししゃも、きな粉、かたくちいわし	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、あおき、チンゲンサイ、もやし、みかん、ほうれんそう、りんご	干しうどん、かたくり粉、薄力粉、なたね油、白玉粉、砂糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、麦茶	エネルギー 545kcal たんぱく質 23.8g 脂質 13.0g 炭水化物 86.3g 塩分 3.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です