

# 献立表



暦の上では「立春」ですが、まだまだ寒さが続きます。  
寒さに負けない為にも、体を温めてくれる冬野菜を沢山取り入れて  
子どもたちの体づくりのお手伝いが出てくるようにしていきたいと思ひます。



太子保育園

2025年02月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	277.2(222.4) 9.3(7.4) 8.8(7.0)	スパゲッティ	粉チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン缶	ケチャップ、食塩 白こしょう			
03 月	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 すまし汁(豆腐・ほうれん草)	428.0(368.0) 20.9(19.0) 13.9(12.6)	米、水あめ マヨネーズ 三温糖、油	さけ、木綿豆腐 きな粉、油揚げ、米みそ かつお節、豆乳	レタス、にんじん ほうれんそう、しいたけ とうもろこし 切り干しだいこん、パセリ	しょうゆ、食塩、みりん 和風だしの素、白こしょう	豆乳	きなこ棒 麦茶	節分会
04 火	麦御飯 ミルフィーユカツ 青菜のおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)	679.9(548.9) 22.0(18.2) 28.7(21.8)	米、油 押麦、砂糖、じゃがいも 食パン・パン粉・小麦粉	牛乳、スライスチーズ みそ、卵、無塩バター かつお節 豚肉	こまつな、たまねぎ かぼちゃ、にんじん キャベツ	中濃ソース、しょうゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	スイートブレット 牛乳	
05 水	御飯(雑穀入り) つるるんチャイナ 里芋とさつまあげの煮物 味噌汁(卵・白菜)	464.1(374.0) 18.4(15.0) 9.0(7.2)	米、さといも、はるさめ、雑穀 三温糖、砂糖、油、ごま油 小麦粉 強力粉	さつま揚げ、卵、米みそ 豚ひき肉 豚肉	にんじん、大豆もやし はくさい、にら、キャベツ ねぎ、たけのこ、しいたけ 干しいたけ、しょうが だいこん	しょうゆ、みりん ドライイースト、食塩 和風だしの素	茹大根	肉まん 麦茶	
06 木	チャーハン ぎょうざ 中華スープ	550.8(417.0) 19.3(14.4) 16.6(12.5)	米、油、ごま油 スパゲッティ	卵、なると 豚肉 豚ひき肉	えのきたけ、はくさい ねぎ、にんじん、たまねぎ しめじ、しいたけ、にら 黒きくらげ、しょうが にんにく、にんじん、コーン	中華スープ、食塩 しょうゆ、オイスターソース 白こしょう	茹人参	和風スパゲッティ 麦茶	クラス写真撮影 防犯訓練
07 金	御飯 和風チキン にんじんしりしり かぶのスープ	388.1(371.3) 17.6(17.5) 11.5(13.1)	じゃがいも、米、片栗粉 油	牛乳、鶏もも肉、ツナ	にんじん、かぶ、レタス かぶ・葉	しょうゆ、食塩 和風だしの素	牛乳	ポテロング 麦茶	
08 土	カレー 野菜スープ 麦茶	181.9(146.2) 4.9(3.9) 10.3(8.3)	じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんにく	食塩 カレールウ			
10 月	麦御飯 かじきの竜田揚げ コールスローサラダ ワカメスープ	444.1(397.4) 16.5(15.4) 12.9(13.5)	米、フレンチドレッシング 押麦、メープルシロップ 油、片栗粉 ホットケーキ粉	かじき、牛乳、卵、バター	キャベツ、レタス、ねぎ にんじん、コーン、わかめ しょうが	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳	ホットケーキ 麦茶	
12 水	御飯 甘辛肉団子 スパゲッティソース 味噌汁(豆腐・油揚げ)	670.4(542.7) 27.7(22.7) 18.8(15.4)	米、片栗粉、三温糖、油、ご ま油、ごま、マヨネーズ スパゲッティ	木綿豆腐、米みそ 油揚げ、かつお節 しらす干し 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん しめじ、ピーマン あさつき、にんにく しょうが、チンゲンサイ だいこん	ケチャップ しょうゆ、みりん、食塩 白こしょう	茹大根	じゃこ大豆おにぎり 麦茶	
13 木	御飯(雑穀入り) 豚肉のゴマネーズ焼き たまご焼き 味噌汁(えのき・あさつき)	722.5(550.3) 36.3(26.7) 40.5(30.2)	米、マヨネーズ、三温糖、雑 穀 すりごま、ごま、ごま油、油 餃子の皮	卵、チーズ、米みそ かつお節 ベーコン 豚肉	レタス、たまねぎえのきたけ ねぎ、マッシュルーム ピーマン、あさつき、しょうが にんにく、にんじん	しょうゆ、ケチャップ 食塩、白こしょう	茹人参	薄皮ピザ 麦茶	
14 金	カレーうどん さつまごま揚げ バナナ	689.8(830.0) 17.3(17.3) 24.9(21.1)	さつまいも、小麦粉、砂糖 油、片栗粉、三温糖 ごま 小麦粉 うどん	牛乳、バター、なると、卵 さつま揚げ 豚肉	バナナ、たまねぎ にんじん、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ カレールウ	蒸しさつま芋	チョコクッキー (3.4.5歳) クッキー(0.1.2歳) 牛乳	
15 土	味噌ラーメン みかん 麦茶	244.2(236.8) 9.5(8.9) 6.2(5.6)	中華麺	豚ひき肉	みかん、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、にら コーン、ねぎ	しょうゆ、食塩、白こしょう			
17 月	御飯(雑穀入り) 鯖の青のり焼き かにかまサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	482.3(450.7) 19.9(19.5) 16.7(16.2)	米、じゃがいも、油、雑穀 パイシート	牛乳米みそ、豆乳 カニカマ(アラスカ) さば	レタス、きゅうり、わかめ にんじん、あおのり りんごジャム	しょうゆ、酢、食塩	茹人参	アップルパイ 牛乳	
18 火	御飯 春巻き 五目納豆 味噌汁(なめこ・あおさ)	527.5(470.2) 17.8(16.3) 17.0(12.7)	じゃがいも、米、砂糖、油 オリーブ油、砂糖、ごま油	納豆、ヨーグルト、卵 米みそ、鶏がら、かつお節 しらす干し 豚ひく肉	キャベツ、にんじん たけのこ なめこ、トウモロコシ、こまつな あおさ、ねぎ、だいこん 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、めんつゆ、食塩 みりん、オイスターソース	蒸しじゃがいも	ヨーグルトケーキ 麦茶	
19 水	御飯 肉じゃが ブロッコリーとえびのサラダ たぬき汁	517.8(454.7) 16.5(14.6) 17.9(16.5)	じゃがいも、米、三温糖 マヨネーズ、ごま、油 ごま油	牛乳、生揚げ、米みそ バター、かつお節 えび 豚肉	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、しらたき、ごぼう しいたけ、あおのり だいこん	しょうゆ、みりん、和風だしの 素	茹大根	手作りおこし 牛乳	
20 木	麦御飯 唐揚げ 卵豆腐 味噌汁(大根・油揚げ)	572.2(441.1) 23.0(17.2) 27.7(21.2)	じゃがいも、米、片栗粉 押麦、油、三温糖 小麦粉	鶏もも肉、卵、米みそ 油揚げ、とろけるチーズ、牛 乳	レタス、だいこん、しょうが にんにく、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩、白こしょう	茹人参	チーズじゃがもち 麦茶	避難訓練
21 金	食パン オニオントマト煮 マカロニサラダ 野菜スープ(はくさい・しめじ)	647.8(734.2) 23.4(20.2) 22.5(18.2)	さつまいも、米、じゃがいも マヨネーズ、油、三温糖 オリーブ油、砂糖 食パン マカロニ	鶏もも肉 ハム、ウインナー	たまねぎ、トマトピューレ きゅうり、はくさい、にんじん しめじ、コーン、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、 食塩、カレー粉、白こしょう 中濃ソース	蒸しさつま芋	洋風炊き込みおに ぎり 麦茶	卒園旅行(5歳)
22 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	276.7(213.0) 10.2(8.0) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 中華麺	豚肉	キャベツ、大豆もやし たまねぎ、あおのり	食塩			
25 火	御飯 マーボー豆腐 ジャコサラダ ワンタンスープ	560.9(503.7) 22.6(21.2) 16.6(17.0) 2.7(2.5)	米、三温糖、油、片栗粉 ごま油 小麦粉 ワンタンの皮	木綿豆腐、牛乳、卵 米みそ 豚肉 豚ひく肉 しらす干し	レタス、きゅうり、ねぎ にら、しいたけ、万能ねぎ にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素 食塩、白こしょう	牛乳	卵蒸しパン 麦茶	
26 水	麦御飯 鶏肉の香味焼き ひじき煮 豚汁	442.3(372.1) 20.9(18.1) 17.5(15.3) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、押麦 三温糖、油 ワンタンの皮	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 米みそ、油揚げ、かつお節 豚肉	にんじん、レタス、だいこん ごぼう、ねぎ、しらたき しいたけ、ひじき、しめじ にんにく、だいこん	しょうゆ、みりん、カレー粉 食塩、白こしょう、パセリ粉 白こしょう 中濃ソース	茹大根	カレーサモサ 牛乳	
27 木	御飯(雑穀入り) チキン南蛮 ジャーマンポテト みかん、味噌汁(ほうれん草・白菜)	731.3(592.2) 24.2(17.9) 34.5(27.9) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、マヨネーズ 片栗粉、砂糖、三温糖、油 雑穀 クレープミックス	牛乳、鶏もも肉、卵 生クリーム、米みそ、バター ベーコン	みかん、たまねぎ、バナナ レタス、ほうれんそう はくさい、しょうが、いちご、に んにく、パセリ、レモン果汁、 にんじん	酢、みりん、しょうゆ 食塩、白こしょう	茹人参	いちごクレープ 牛乳	誕生会
28 金	御飯 おからハンバーグ(おろしソース) れんこんの金平 卵スープ(たまねぎ)	583.9(730.6) 23.1(21.6) 18.8(16.4) 1.8(1.5)	さつまいも、米、三温糖 ごま油、ざらめ糖、ごま パン粉 ホットケーキ粉	牛乳、おから、こしあん、卵 豚ひき肉	たまねぎ、れんこん、 いご、にんじん、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩、 白こしょう	蒸しさつま芋	どら焼き 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。