

令和7年2月



献立表



西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ ボイルブロッコリー	米 油、三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	大根、しめじ 玉ねぎ、人参、にら、にんにく ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアトースト	牛乳 食パン、油、三温糖	牛乳		ココア
03 月	昼食	① 鬼さんカレー ② 白菜スープ ③ キャベツときのこのサラダ ④ ポンカン	米、押麦、三温糖、油、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ピーマン、 レーズン、にんにく、生姜 白菜、万能ねぎ キャベツ、しめじ、えのき茸、人参 ポンカン	ケチャップ、中濃ソース、塩、カレー粉、こしょう 米みそ、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	牛乳 じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
04 火	昼食	① ごはん ② 小松菜と豆腐のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ いよかん	米 三温糖 油、白ごま、三温糖	木綿豆腐 かじき	えのき茸、小松菜 レンコン、人参 いよかん	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツパンケーキ	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー
05 水	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐のスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐 ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 生椎茸 かぼちゃ、きゅうり バナナ	醤油、中華だしの素、塩 昆布、中華だしの素、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① リゾット	米、じゃが芋、コーン缶、油、バター	牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉
06 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのすまし汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ りんご	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ レンコン、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん りんご	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコアントースト	牛乳 食パン、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
07 金	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩(小町麩) 三温糖 三温糖、白ごま	ぶり 木綿豆腐	水菜、しめじ 生姜 ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃもちのシュガーバター	牛乳 片栗粉、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
08 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ じゃがいもの中華和え	米 油、三温糖、片栗粉 じゃが芋、ごま油	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、酒、酢、塩 中華だしの素
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋きんとん ③ クラッカー	牛乳 さつま芋、三温糖 クラッカー	牛乳	パイ缶	塩
10 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツと玉ねぎのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 米粉、油、三温糖 さつま芋、コーン缶、油、三温糖	さば 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ カットトマト缶、玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参	かつお節、醤油、昆布、みりん風、塩
12 水	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② なすと玉ねぎの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ りんご	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	なす、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 りんご	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② もちもち芋まんじゅう	牛乳 さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳		
13 木	昼食	① ごはん ② のつぱい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ はっさく	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー はっさく	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	牛乳 パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、コーン缶、三温糖 油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉、豆乳	切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド ③ ビスコ	牛乳 食パン、三温糖 ビスコ	牛乳	いちご、レモン果汁	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
15 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ ポイルブロッコリー	米 油、三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	大根、しめじ 玉ねぎ、人参、にら、にんにく ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアトースト	食パン、油、三温糖	牛乳		ココア
17 月	昼食	① キーマカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ ポンカン	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき草、人参 ポンカン	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
18 火	昼食	① ごはん ② 小松菜と豆腐のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ いよかん	米 三温糖 油、白ごま、三温糖	木綿豆腐 かじき	えのき草、小松菜 レンコン、人参 いよかん	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー
19 水	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐のスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐 ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 生椎茸 かぼちゃ、きゅうり バナナ	醤油、中華だしの素、塩 昆布、中華だしの素、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① リゾット	米、じゃが芋、コーン缶、油、バター	牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉
20 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのすまし汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ りんご	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ レンコン、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん りんご	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	食パン、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
21 金	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩(小町麩) 三温糖 三温糖、白ごま	ブリ 木綿豆腐	水菜、しめじ 生姜 ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃもちのシュガーバター	片栗粉、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
22 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ じゃがいもの中華和え	米 油、三温糖、片栗粉 じゃが芋、ごま油	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、酒、酢、塩 中華だしの素
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋さんとん ③ クラッカー	さつま芋、三温糖 クラッカー	牛乳	バイン缶	塩
25 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツと玉ねぎのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 米粉、油、三温糖 さつま芋、コーン缶、油、三温糖	さば 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ カットトマト缶、玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参	かつお節、醤油、昆布、みりん風、塩
26 水	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② なすと玉ねぎの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ りんご	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	なす、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 りんご	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② もちもち芋まんじゅう	さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳		
27 木	昼食	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ はっさく	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー はっさく	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、コーン缶、三温糖 油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉、豆乳	切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド ③ ビスコ	食パン、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

※食育活動の予定 7日(金) つき1組 野菜活動(しめじさき)
18日(火) そら組 調理保育(カップケーキ作り)
25日(火) つき2組 野菜活動(キャベツちぎり)
※お弁当デー 20日(木) にじ組



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	493kcal	21.0g	17.0g	559kcal	23.0g	17.7g

※災害用非常食の賞味期限が近い為、14、28日(金)のおやつに「ビスコ」を提供します。