



# 令和7年 2月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名(捕食)
			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				
13	木	ささみのさっぱりうどん 厚揚げ野菜炒め トマト バナナ	干しうどん、七分つき米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、カットわかめ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 五平餅	486 k cal	親子丼 根菜煮まし汁	米・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・だし汁・砂糖・みりん・しょうゆ・大根・人参・ごぼう
3	月	鬼ライス みかん 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツのこぶ和え 豆腐の味噌汁	米、ゆで中華めん、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水、煮干し、ごま	みかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、塩こんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース・濃厚ソース、みりん、しょうゆ、焼きそばソース	恵方巻き	578 k cal	ツナマヨサンド バナナ	食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、バナナ
4・2	金	御飯 鮭の照り焼き ブロッコリーの白和え 豚汁	米、小麦粉、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ごま	だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 たまご蒸しパン	530 k cal	そぼろおにぎり 具沢山スープ	米・鶏ひき・砂糖・酒・みりん・しょうゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・鶏がら・ごま油
・1	土	御飯 なすとひき肉のみそ炒め 昆布の煮物 三つ葉のすまし汁	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、卵、ちくわ、干しえび、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、にんじん、キャベツ、ピーマン、糸みつば、刻みこんぶ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、お好みソース、食塩	牛乳 お好み焼き	555 k cal	けんちんうどん オレンジ	うどん・豚肉・大根・人参・ごぼう・ねぎ・油揚げ・だし汁・酒・みりん・しょうゆ・オレンジ
17	月	御飯 マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル ニラ玉スープ	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	チンゲンサイ、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、鳥がらだし汁	牛乳 ツナマヨトースト	509 k cal	ポリアスバゲティ コンソメスープ	パスタ・玉ねぎ・ピーマン・人参・魚肉ソーセージ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・にんにく・コーン・コンソメ・バター・牛乳
4・1	火	どんぐり納豆丼 ソーセージの炒め物 焼きかぼちゃ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、魚肉ソーセージ、挽きわり納豆、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ	かつおだし汁、めんつゆ、ストレート、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 キャロットケーキ	578 k cal	きのこおにぎり じゃがいもの味噌汁	米、しいたけ、しめじ、えのき、酒・みりん・しょうゆ・だし汁・みそ・じゃがいも・玉ねぎ
5	水	御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 三色和え 大根のすまし汁	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 レーズン蒸しパン	524 k cal	玉子サンド コンソメスープ	食パン・卵・きゅうり・マヨネーズ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・コンソメ
3・2	木	みそラーメン はんぺんおやき かぶのあちら漬け バナナ	生中華めん、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、白はんぺん、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、ごま、かつお節	バナナ、きゅうり、たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、コーン缶、あおのり	酢、鳥がらだし汁、食塩、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 しらすおにぎり	613 k cal	マーボー丼 中華スープ	豚ひき肉・ショウガ・みそ・鶏がら・ごま油・豆腐・ねぎ・ワカメ・中華だし汁
7・2	金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 温野菜サラダ ミネストローネスープ	米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ベーコン、卵	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ホールのトマト缶詰、マーマレード、トマトピューレ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 アメリカンドッグ	527 k cal	焼きそば オレンジ	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ニラ・ソース・しょうゆ・オレンジ
3・2	土	御飯 白身魚のフライ 白菜のサラダ かぶのスープ	米、マヨネーズ、ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、卵、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ	はくさい、かぶ、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン果汁、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 簡単ピザ	617 k cal	カレーライス りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー・りんご
0・2	月	御飯 擬製豆腐 人参の胡麻和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、焼ふ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 キャラメルおふラスク	509 k cal	中華丼 もやしスープ	米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・中華だし・酒・しょうゆ・ごま油・もやし・ごま・卵
①・2	火	御飯 ボークスタミナ焼き キャベツの佃煮和え ワカメのみそ汁	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、のり佃煮、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、白こしょう	牛乳 ココア フレンチトースト	523 k cal	しらすトースト コンソメスープ	食パン・しらす・のり・チーズ・マヨネーズ・キャベツ・人参・玉ねぎ・コンソメ
19	水	しらす昆布御飯 バナナ コロケ風 切干大根サラダ 厚揚げの味噌汁	七分つき米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、生クリーム、しらす干し、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もも缶、いちご、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 誕生日ケーキ	624 k cal	五目おにぎり 玉ねぎの味噌汁	米・鶏肉・しいたけ・人参・酒・みりん・しょうゆ・玉ねぎ・ワカメ・だし汁・みそ
2・2	水	カレーライス ひじきサラダ きゅうりちくわ みかん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	ちくわ、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、ベーコン、蒸し大豆	みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、カレールウ、酢、しょうゆ、酒、食塩	栄養すいとん	537 k cal	ツナマヨサンド ポテトスープ	食パン・ツナ缶・マヨネーズ・じゃが芋・牛乳・コンソメ・バター
27	木	ツナトマトスパゲティ ピクルス チーズ コーンクリームスープ	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、もち米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、だいこん、コーン缶、こまつな	ケチャップ、酢、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 きな粉おはぎ	532 k cal	ピラフ コンソメスープ	米・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン缶、コンソメ、しょうゆ

年齢	どんぐり給与栄養目標	どんぐり平均栄養
3～5歳	エネルギー547Kcal	エネルギー547Kcal
1～2歳	エネルギー426Kcal	エネルギー402Kcal

・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しており、仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。



【4月】



【5月】



【6月】

