

令和7年2月 献立表

サンシティ小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	アレルギー	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	15	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳	米			乳
3	節分	月	牛乳	おにさんライス キャベツとツナの炒め物 コンソメスープ(だいこん・ベーコン)	牛乳 鮭ごはん	牛乳 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 ベー コン 鮭ほくし身	米 油 砂糖 白 いりごま	たまねぎ にんじ ん しょうが キャベツ コーン だいこん	Ene.: 472kcal P: 19.3g F: 16g C: 67.9g Ca: 25.3mg 食塩相当量: 1.2g	乳 さけ 鶏肉 豚肉 ごま
4	18	火	牛乳	わかめごはん 鶏ひき肉と豆腐のとろみ煮 チンゲン菜の切干炒め みそ汁(じゃがいも・にんじん)	牛乳 ココアスコーン	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ	米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも ホットケーキ粉	たまねぎ しめじ チンゲンサイ 切 干大根 にんじん 長ねぎ	Ene.: 488kcal P: 17.9g F: 17.7g C: 69.8g Ca: 30.1mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆
5	19	水	牛乳	食パン 鶏のトマト煮込み カラフルマリネ クリームコンスープ(こまつな・ハム)	牛乳 おかかごはん	牛乳 鶏もも肉 ハム かつお節	食パン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト ビュレ パプリカ (赤) だいこん にん じん こまつな ク リームコーン	Ene.: 470kcal P: 21.2g F: 17.5g C: 62.6g Ca: 28.6mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
6	20	木	牛乳	けんちんうどん 豚の照り焼き ほうれん草の和え物 マスカットゼリー	牛乳 しらす入りわかめごはん	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) しらす 干し	干しうどん さと いも 砂糖 油 マスカットゼリー 米 白いりごま	だいこん にんじ ん ごぼう しょ うが ほうれんそ う	Ene.: 449kcal P: 21.2g F: 13.4g C: 65g Ca: 32.6mg 食塩相当量: 2.6g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
7	21	金	牛乳	ごはん さわらのかば焼き フロッコリーの塩昆布和え みそ汁(かぼちゃ・しめじ)	牛乳 オレンジ Oisixお野菜せんべい	牛乳 さわら 米 みそ	米 片栗粉 あげ 油 食パン 白い りごま 砂糖 Oisixお野菜せんべ い	しょうが フロッ コリー 塩昆布 かぼちゃ しめじ オレンジ	Ene.: 476kcal P: 21.3g F: 15.7g C: 68.2g Ca: 27.1mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 オレンジ 大豆 ごま
8	22	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳	米			乳
10	月	牛乳	ごはん かれいの蒲焼き風 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・玉ねぎ)	牛乳 ミートスパ	牛乳 かれい 挽 きわり納豆 米み そ 鶏ひき肉	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ 小麦粉	しょうが キャベ ツ にんじん か ぶ たまねぎ	Ene.: 462kcal P: 22.1g F: 12.9g C: 68.5g Ca: 27.7mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆	
12	26	水	牛乳	ハヤシライス パプリカとコーンのマヨサラダ コンソメスープ(しめじ・チンゲン菜) マスカットゼリー	牛乳 きなこマフィン	牛乳 豚肉(もも) きなこ 豆乳	米 油 小麦粉 砂糖 マスカッ トゼリー ホット ケーキ粉 パター マヨドレ	たまねぎ にんじん パプリカ(赤) コーン しめじ チンゲンサ イ	Ene.: 511kcal P: 16.8g F: 18.9g C: 72.5g Ca: 26.8mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
13	27	木	牛乳	ごはん 豚のケチャップ炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁(かぼちゃ・はくさい) バナナ	牛乳 ホットドッグ	牛乳 豚肉(もも) かつお節 ウイン ナー	米 片栗粉 油 砂糖 ロールパン	たまねぎ ほうれ んそう にんじん かぼちゃ はくさ い バナナ	Ene.: 495kcal P: 21.6g F: 16.6g C: 69.4g Ca: 28.9mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 バナナ 豚 肉 大豆
14	金	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き れんこんとフロッコリーのごま和え 豚汁	牛乳 大学芋	牛乳 さけ 豚肉 (もも) 油揚げ 米 みそ	米 油 砂糖 白 いりごま さつま いも あげ油	れんこん フロッ コリー だいこん にんじん ごぼう	Ene.: 494kcal P: 23.1g F: 17.6g C: 67.2g Ca: 29.7mg 食塩相当量: 1.2g	乳 さけ 豚肉 大豆 ごま	
17	月	牛乳	ごはん 豚のすき煮 さといものごまからめ みそ汁(だいこん・えのき)	牛乳 コーンラーメン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ	米 砂糖 さとい も 白いりごま 中華麺 かまぼこ	はくさい たまね ぎ にんじん だ いこん えのきた け キャベツ コーン	Ene.: 459kcal P: 20.3g F: 12.4g C: 72.7g Ca: 27.4mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン ご ま	
25	火	牛乳	ごはん 鶏むね肉の炒め煮 フロッコリーのコーン炒め みそ汁(だいこん・キャベツ)	牛乳 みかん缶 ビスケット	牛乳 鶏むね肉 ツナ水煮缶 豆乳 米みそ 調整豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 いちごジャ ム ビスケット	たまねぎ にんじ ん フロッコリー コーン だいこん キャベツ 粉かん てん	Ene.: 458kcal P: 21.6g F: 14.7g C: 65.4g Ca: 27.3mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆	
28	特別食	金	牛乳	キャロットライス 鶏のから揚げ こまつなのツナサラダ みそ汁(さつまいも・ごぼう)	牛乳 ハムとチーズのケーキサレ	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 豆乳 米みそ ハム ベ ビーチーズ	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 油 さ つまいも 小麦粉 ベーキングパウ ダー	にんじん バセリ粉 しょうが こまつな もやし ごぼう た まねぎ コーン	Ene.: 461kcal P: 19.7g F: 16.4g C: 63.3g Ca: 30.4mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆