



# 西綾瀬りりおっこ保育園 2月 給食献立表

令和7年



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		栄養価
		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			
01 土 曜	きのこスパゲティ コンソメスープ コールスローサラダ 果物	スパゲティ、砂糖、油	牛乳、ベーコン、ハム、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、あさつき、にんにく、焼きのり、はくさい	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 176 mg	
03 月	鬼の顔ご飯 いわしのつみれ汁 小松菜のサラダ いちご	米、小麦粉、砂糖、ごま	豚ひき肉、つみれ、卵、無塩バター、ベーコン、きな粉、チーズ	こまつな、はくさい、アルファルファもやし、たまねぎ、にんじん、あさつき、焼きのり、みかん果汁20%飲料、いちご	牛乳100 お菓子 みかんミックスジュース きな粉ボーロ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.9 g カルシウム 159 mg	
04 火	カレーうどん ゆあちゃん オレンジ 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ 棒チーズ	ゆでうどん、砂糖、ごま油、粉糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ベーコン、こしあん(生)	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ まいちゃん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 25.3 g カルシウム 264 mg	
05 水	ご飯 グレープフルーツ すまし汁(えのき・麩) 鶏の唐揚げ なかお りつくん 小松菜の煮浸し	米、砂糖、片栗粉、油、焼ふ(車ふ)	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、アルファルファもやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン おせんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 288 mg	
06 木	タコライス こころちゃん オニオンスープ キャベツのツナサラダ パイナップル	さつまいも、米、油、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋 ちあきくん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 26.1 g カルシウム 253 mg	
07 金	クロワッサン バナナ コンソメスープ 魚のグラタン コールスローサラダ	焼きそばめん、クロワッサン、マカロニ、油、パン粉、砂糖	牛乳、ペにさげ、豚肉(もも)、ハム、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、りんご、ピーマン、あさつき、干しぶどう、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 646 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.4 g カルシウム 284 mg	
08 土	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 224 mg	
10 月	ご飯 オレンジ すまし汁(白菜) 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、もやし、えのきたけ、りんご、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 りんご蒸しパン しんじくん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 270 mg	
12 水	ゆかり御飯 グレープフルーツ みそ汁(大根・わかめ) さわらの西京焼き もやしとニラのあえ物	米、コーンフレーク、押麦、砂糖	牛乳、さわら、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、だいごん、にら、にんじん、生わかめ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 243 mg	
13 木	しょうゆラーメン いのうえせんせい 麦茶 さつまいもサラダ 棒チーズ いちご	米、さつまいも、生中華めん、マヨネーズ、ごま、ごま油	牛乳、チーズ、なるど、ハム、鶏もも肉	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、いちご	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 284 mg	
14 金	ロールパン バナナ ミネストローネ 鶏肉のコーンフレーク焼き トマトのサラダ	コッペパン、小麦粉、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、ごま油	鶏もも肉、無塩バター、ベーコン、卵	バナナ、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶、にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ジョア バレンタインクッキー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.7 g カルシウム 64 mg	
15 土	チキンライス ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶	パイナップル、はくさい、だいごん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 231 mg	

17 月	カレードリア けんどくん 玉ねぎとハムのスープ ささ身サラダ オレンジ	米、マヨネーズ、すりごま、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ささ身、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 297 mg
18 火	ご飯 バナナ みそ汁(あげ・玉ねぎ) 火 鮭のコーンマヨ焼き たいちくん 切り干し大根のサラダ	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、切干しだいごん、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナトースト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.3 g カルシウム 270 mg
19 水	ハンバーガー 野菜スープ ★ラッキーデー 水 ミモザサラダ パイナップル	バーガーパン、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、ハム	パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、れんこん、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 537 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.7 g カルシウム 225 mg
20 木	肉野菜ラーメン ともきくん 麦茶 キャベツの中華サラダ 棒チーズ いよかん	生中華めん、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、コンデンスミルク、チーズ、卵、なると	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、トマト、生わかめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、いよかん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 334 mg
21 金	ご飯 おでん 金 ほうれん草ともやしのあえ物 グレープフルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油	牛乳、白はんぺん、ちくわ、さつま揚げ、粉チーズ	グレープフルーツ、ほうれんそう、だいごん、もやし、しらたき、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.4 g カルシウム 241 mg
22 土	けんちんうどん 麦茶 土 ジャーマンポテト 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ	パン缶、たまねぎ、だいごん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 188 mg
25 火	菜飯おにぎり おかかおにぎり 芋煮(みそ) 芋煮(しょうゆ) バナナ 切り干し大根とひじきのサラダ	米、じゃがいも、さつまいも、さといも、砂糖、マヨネーズ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、ベーコン、淡色みそ、かつお節	バナナ、にんじん、まいたけ、アルファルファもやし、しめじ、しらたき、きゅうり、ねぎ、切り干しだいごん、ひじき	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 779 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.8 g カルシウム 212 mg
26 水	ミーツパゲティ こゆきちゃん 野菜スープ 小松菜のごまあえ 棒チーズ オレンジ	マカロニ・スパゲティ、パン・食パン(学校給食用)、マーガリン・ソフトタイプ、ごま、砂糖、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、かまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、こまつな、アルファルファもやし、にんじん、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.4 g カルシウム 380 mg
27 木	ロールパン パイナップル コーンスープ 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ	コッペパン、米、パン粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、クリーム(植物性脂肪)、卵、バター、塩昆布	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、トマト、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩昆布おにぎり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 255 mg
28 金	ご飯 いよかん みそ汁(なめこ・小松菜) まぐろの酢豚風 せん切り野菜の和風サラダ	米、油、小麦粉、ごま、砂糖、片栗粉	まぐろ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	たまねぎ、アルファルファもやし、こまつな、なめこ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、だいごん、ねぎ、ピーマン、いよかん	牛乳100 お菓子 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.9 g カルシウム 137 mg

※10時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケットおむすびせんべい、小魚せんべい、かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョコイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぼたぼた焼き、マリービスケット、チョコイス、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※天候など都合によりメニューを変更することがあります。

