

令和7年度 2月 献立表

井堀保育園



日	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
2月 16日	牛乳	パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	鶏もも 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン ジャがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 クッキー	大根 にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	I値†:470kcal たんぱく質:17g 脂質:23.0g 食塩相当量:2g	I値†:526kcal たんぱく質:18.2g 脂質:25g 食塩相当量:2.3g
3日 火	牛乳	ごはん いわしハンバーグ ポイルキャベツ 豚汁風みそ汁	牛乳 ①*大豆の雷揚げ ②ビスケット	鶏ひき肉 いわし みそ 煮干し 牛乳 豚肉 牛乳 ゆで大豆	米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 小麦粉 ビスケット	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん ねぎ しいたけ 大根	I値†:482kcal たんぱく質:20.1g 脂質:20.0g 食塩相当量:1.1g	I値†:603kcal たんぱく質:27.0g 脂質:29.1g 食塩相当量:1.5g
4日 水	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	にんじん ピーマン 干しいたけ 白菜 ねぎ	I値†:454kcal たんぱく質:20.9g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.6g	I値†:510kcal たんぱく質:22.9g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g
5日 木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳 きな粉	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 片栗粉 黒砂糖	しょうが 大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ	I値†:438kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.4g	I値†:489kcal たんぱく質:21g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g
6日 金	牛乳	パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 りんご	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	ロールパン マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉	ブロッコリー スイートコーン 玉ねぎ パセリ りんご	I値†:486kcal たんぱく質:24g 脂質:24.7g 食塩相当量:1.8g	I値†:547kcal たんぱく質:26.9g 脂質:27.1g 食塩相当量:2.2g
7日 土	牛乳	(ごはん) カレーうどん フルーツ和え	牛乳 せんべい	豚肉 スkimミルク 牛乳	米 うどん ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ねぎ みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	I値†:482kcal たんぱく質:20.2g 脂質:16.8g 食塩相当量:2g	I値†:648kcal たんぱく質:22.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:2.1g
9日 月	牛乳	パン チーズ入りハンバーグ にんじんつや煮 キャベツのスープ	牛乳 クラッカー	合ひき肉 卵 ピザチーズ 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	I値†:486kcal たんぱく質:21.3g 脂質:24.6g 食塩相当量:1.8g	I値†:549kcal たんぱく質:23.2g 脂質:27g 食塩相当量:2.3g
10日 火	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ トマト スナッペンどう コーンスープ	牛乳 クッキー	白身魚 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 クッキー	しょうが トマト スナッペンどう スイートコーン 玉ねぎ パセリ	I値†:471kcal たんぱく質:19.2g 脂質:17.0g 食塩相当量:1.4g	I値†:527kcal たんぱく質:20.7g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.7g
12日 木	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 鉄強化ウエハース ビスケット	しょうが 小松菜 にんじん ねぎ	I値†:501kcal たんぱく質:22.8g 脂質:21.6g 食塩相当量:1.4g	I値†:566kcal たんぱく質:25.2g 脂質:23.1g 食塩相当量:1.8g
13日 金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 *JJアとプールの 豆乳蒸パン	牛肉 ひじき 牛乳 豆乳	米 バター 小麦粉 スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 酢 ごま油 ホットケーキミックス ココア サラダ油	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん プルーン	I値†:501kcal たんぱく質:16.8g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.4g	I値†:562kcal たんぱく質:17.8g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.8g
14日 土	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 かりんとう	ベーコン チーズ 豆乳 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン スイートコーン キャベツ パセリ	I値†:409kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.4g 食塩相当量:2.1g	I値†:557kcal たんぱく質:20.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.9g
18日 水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	鶏レバー ハム わかめ みそ 煮干し 飲むヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 ジャがいも おかき	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん ねぎ	I値†:443kcal たんぱく質:20.1g 脂質:7.6g 食塩相当量:1.7g	I値†:495kcal たんぱく質:22g 脂質:5.8g 食塩相当量:2.2g
17日 火	牛乳	カレーピラフ 豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのすまし汁 バナナ	ゼリー	鶏もも 豚肉 塩昆布 のり わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 カレールウ スープの素 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 ごま油 ゼリー	パプリカ(赤) ピーマン キャベツ にんじん ねぎ バナナ	I値†:452kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.8g	I値†:487kcal たんぱく質:21.8g 脂質:11.7g 食塩相当量:2.3g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※17日はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	I値† - Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
	未満児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	469(500)	19.8	18.8	302	1.8	431	0.27	0.45	21	1.7
	以上児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	547(580)	22.1	20.2	266	2.4	498	0.31	0.43	26	2.1