



2025年2月給食だより



SuruSu上陽こども園

| 日付 | 曜日 | おやつ(午前) | 昼食 | 主な材料と体内での働き | | | | おやつ(午後) | |
|----|----|-------------------|--|-------------------------------------|---|---|---------------------------------------|-------------------------|---|
| | | | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | その他 | 献立 | 材料 |
| 1 | 土 | ほたはた焼 お茶 | 味噌ラーメン | 豚肉・赤みそ | 玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが | ラーメン・油・調合ごま油 | 醤油・鶏がらスープ | | |
| 3 | 月 | 白い風船ミルククリーム お茶 | 鶏肉の味噌焼 花野菜のマヨ和え 福豆ごはん けんちん汁 フルーツ(みかん缶) | 鶏肉・白みそ 大豆 豆腐 | ブロッコリー・カリフラワー・コーン 人参・ひじき 大根・人参・ごぼう・青ねぎ みかん(缶詰) | 砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) | 本みりん・料理酒 料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・塩 | おにまんじゅう 牛乳 | さつま芋・砂糖 小麦粉 牛乳 |
| 4 | 火 | 五穀ビスケット お茶 | 白身魚のムニエル マカロニのカレーソテー コールスローサラダ ごはん スープ | たら | 玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン 大根・小松菜・玉ねぎ | 小麦粉・バター マカロニ・油 油・砂糖 米(国産) | 塩 塩・カレーパウダー・コンソメ 塩・酢 コンソメ | あおさのお麩ラスク 牛乳 | おつゆ麩・オリーブ油・コンソメ 塩・あおさのり 牛乳 |
| 5 | 水 | ソフトサラダ お茶 | チャンポン風うどん 蒸さつま芋 春巻 フルーツ(オレンジ) | 豚肉・さつま揚げ | 玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう 春巻 オレンジ | うどん・油 さつま芋 油 | 塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ | わかめおにぎり お茶 | 米(国産) わかめご飯の素 麦茶 |
| 6 | 木 | ほたはた焼 お茶 | 赤魚の塩こうじ焼 切干大根の納豆和え 味噌汁 麦入りごはん フルーツ(バナナ) | 赤魚 納豆 赤みそ・白みそ | 切干大根・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ バナナ | 油 おつゆ麩 米(国産)・押麦 | 塩こうじ 醤油 だし | いちごミルクゼリー お茶 | 寒天・牛乳 砂糖・いちごジャム 麦茶 |
| 7 | 金 | かぼちゃポーロ お茶 | クリームシチュー ツナサラダ パン フルーツ(黄桃缶) | 鶏肉・牛乳 ツナフレーク | 人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参 黄桃(缶詰) | じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 食パン | クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 | コンソメポテトフライ 牛乳 | ポテトフライ・油 コンソメ 牛乳 |
| 8 | 土 | ソフトサラダ お茶 | 豚汁うどん | 豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ | 大根・人参・青ねぎ・だし昆布 | うどん・さつま芋 | だし・本みりん・醤油 | | |
| 10 | 月 | 白い風船ミルククリーム お茶 | サバの甘辛焼 ひじきサラダ 青菜ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル) | さば 赤みそ・白みそ | ひじき・コーン・きゅうり・人参 菜めしの素 しめじ・白菜・玉ねぎ パイナップル(缶詰) | 砂糖・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) | 醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし | アップルパンケーキ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・あおしりんご 牛乳 |
| 12 | 水 | クラッカー お茶 | 豚肉の生姜炒め 白菜といんげんのお浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ) | 豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが 白菜・さやいんげん・人参 えのきたけ・わかめ オレンジ | 米(国産)・油・砂糖 | 醤油・本みりん・料理酒 醤油・だし だし | ごま塩おにぎり お茶 | 米(国産)・黒ごま 塩 麦茶 |
| 13 | 木 | ソフトサラダ お茶 | スパゲティナポリタン ツナと大根のサラダ スープ 型抜きチーズ | ウインナー ツナフレーク チーズ | ピーマン・玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ | スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋 | トマトケチャップ・コンソメ・塩 醤油・酢 コンソメ | あんこクッキー 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー こしあん・マーガリン 牛乳 |
| 14 | 金 | ほたはた焼 お茶 | ハートのコロケ ブロッコリーソテー キャベツサラダ キャロットライス スープ | フィッシュソーセージ | ブロッコリー キャベツ・コーン・きゅうり 人参・玉ねぎ・ドライパセリ 大根・小松菜・人参 | ハートのミートコロケ・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター | 中濃ソース コンソメ・塩 コンソメ コンソメ | バレンタイントライフル 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・牛乳 バナナ・みかん(缶詰)・パイナップル(缶詰)・ホイップクリーム |
| 15 | 土 | かぼちゃポーロ お茶 | 根菜うどん | 豚肉 | ごぼう・大根・人参・ほうれん草 | うどん・里芋・砂糖 | 醤油・料理酒・だし | | |
| 17 | 月 | 五穀ビスケット お茶 | 鶏肉のあおさ焼 かぼちゃの旨煮 ★こぎつねサラダ ごはん 味噌汁 | 鶏肉 油揚げ・ツナフレーク 赤みそ・白みそ | あおさのり かぼちゃ きゅうり・大根 小松菜・玉ねぎ | 砂糖・油 砂糖 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩 | 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・酢 だし | マドレーヌ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳 |
| 18 | 火 | 豆花クッキー お茶 | ひき肉の回鍋肉風炒め さつま芋の甘煮 ごはん 中華スープ フルーツ(みかん缶) | 豚ひき肉・赤みそ | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが チンゲン菜・もやし・人参 みかん(缶詰) | 油・砂糖・でん粉 さつま芋・砂糖 米(国産) | 醤油・本みりん 本みりん 鶏がらスープ | メロンパン風トースト 牛乳 | 食パン・バター・豆腐 砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳 |
| 19 | 水 | 五穀ビスケット お茶 | カレーライス チーズサラダ スープ フルーツ(パイナップル) | 豚肉 チーズ | 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン 人参・大根・ほうれん草 パイナップル(缶詰) | 米(国産)・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム 油・砂糖 | カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩 コンソメ | ぶどうゼリー 牛乳 | 寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳 |
| 20 | 木 | ほたはた焼 お茶 | サーモンの塩焼 ほうれん草のおかか和え 麦入りごはん ★飛鳥汁風 フルーツ(バナナ) | ピンクサーモン かつお節 鶏肉・豆腐・赤みそ・白みそ・豆乳 | ほうれん草・もやし・人参 白菜・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ | 米(国産)・押麦 | 塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油 | 豆腐ドーナツ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・グラニュー糖 牛乳 |
| 21 | 金 | 豆花クッキー お茶 | 味噌うどん 焼じゃが ブロッコリーの和え物 フルーツ(オレンジ) | 豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ | 人参・玉ねぎ・小松菜・だし昆布 ブロッコリー・人参・えのきたけ オレンジ | うどん・調合ごま油 じゃが芋・油 | だし・本みりん・醤油 塩 醤油・本みりん・だし | ツナカレーおにぎり お茶 | 米(国産)・ツナフレーク・人参・コンソメ 塩・カレーパウダー・ドライパセリ 麦茶 |
| 22 | 土 | ソフトサラダ お茶 | 五目チャーハン スープ | ウインナー 豆腐 | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ キャベツ・玉ねぎ | 米(国産)・調合ごま油 | 鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ | | |
| 25 | 火 | 白い風船ミルククリーム お茶 | 鶏肉のバーベキューソース ふろふき大根 小松菜とちくわのごまマヨ和え ごはん 味噌汁 | 鶏肉 赤みそ ちくわ 赤みそ・白みそ | 大根 小松菜・人参・コーン 白菜・玉ねぎ | 小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産) おつゆ麩 | 醤油・本みりん だし・本みりん 塩 だし | きなこ蒸しパン 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 牛乳 |
| 26 | 水 | かぼちゃポーロ お茶 | ★フィッシュ・アンド・チップス コーンサラダ ごはん スープ フルーツ(みかん缶) | たら | 玉ねぎ・きゅうり コーン・人参・キャベツ 大根・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰) | 小麦粉・油・ポテトフライ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産) | 塩・ベーキングパウダー 酢・塩・醤油 コンソメ | シュガートースト 牛乳 | 食パン・バター 砂糖 牛乳 |
| 27 | 木 | 豆花クッキー お茶 | 醤油ラーメン かぼちゃの旨煮 白菜の中華サラダ フルーツ(バナナ) | 豚肉 | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし かぼちゃ・あおさのり きゅうり・白菜・コーン バナナ | ラーメン・油・調合ごま油 油 砂糖・調合ごま油 | 醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩 醤油・酢 | ぶりかけおにぎり お茶 | 米(国産) かつおぶりかけ 麦茶 |
| 28 | 金 | ソフトサラダ お茶 | ピザ風ハンバーグ 野菜サラダ ごはん スープ フルーツポンチ | ハンバーグ・ミックスチーズ | ピーマン・コーン キャベツ・きゅうり・人参 人参・小松菜 みかん(缶詰)・白桃(缶詰)・パイナップル(缶詰) | 油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋 | トマトケチャップ 醤油・酢 コンソメ | お誕生日ケーキ(バナナ) りんごジュース | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・バナナ・ホイップクリーム りんごジュース |

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー545kcal たんぱく質19.2g 脂質16.3g カルシウム182mg 食塩相当量2.0g
(3歳未満) エネルギー464kcal たんぱく質15.7g 脂質13.9g カルシウム153mg 食塩相当量1.6g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

| 日付 | 曜日 | おやつ(午前) | 昼食 | 主な材料と体内での働き | | | | おやつ(午後) | |
|----|----|----------------|--|-------------------------------------|---|---|--|-------------------------|--|
| | | | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | その他 | 献立 | 材料 |
| 1 | 土 | ベビースティック お茶 | 味噌ラーメン | 豚肉・赤みそ | 玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが | ラーメン・油・調合ごま油 | 醤油・鶏がらスープ | | |
| 3 | 月 | 野菜ハイハイ お茶 | 鶏肉の味噌焼 花野菜のマヨ和え 福豆軟飯 けんちん汁 フルーツ (みかん缶) | 鶏肉・白みそ 大豆 豆腐 | ブロッコリー・カリフラワー・コーン 人参・ひじき 大根・人参・ごぼう・青ねぎ みかん(缶詰) | 砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) | 本みりん・料理酒 料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・塩 | おにまんじゅう 牛乳 | さつまいも・砂糖 小麦粉 牛乳 |
| 4 | 火 | ハイハイ お茶 | 白身魚のムニエル マカロニのカレーソテー コールスローサラダ 軟飯 スープ | たら | 玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン 大根・小松菜・玉ねぎ | 小麦粉・バター マカロニ・油 油・砂糖 米(国産) | 塩 塩・カレーパウダー・コンソメ 塩・酢 コンソメ | あおさのお麩ラスク 牛乳 | おつゆ麩・オリーブ油・コンソメ 塩・あおさのり 牛乳 |
| 5 | 水 | 野菜ハイハイ お茶 | チャンポン風うどん 蒸さつま芋 焼き春巻 フルーツ (オレンジ) | 豚肉・さつま揚げ | 玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう 春巻 オレンジ | うどん・油 さつま芋 油 | 塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ | わかめおにぎり お茶 | 米(国産) わかめご飯の素 麦茶 |
| 6 | 木 | ベビースティック お茶 | 赤魚の塩こうじ焼 切干大根の納豆和え 味噌汁 軟飯 フルーツ (バナナ) | 赤魚 納豆 赤みそ・白みそ | 切干大根・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ バナナ | 油 おつゆ麩 米(国産) | 塩こうじ 醤油 だし | いちごミルクゼリー お茶 | 寒天・牛乳 砂糖・いちごジャム 麦茶 |
| 7 | 金 | かぼちゃポーロ お茶 | クリームシチュー ツナサラダ パン フルーツ (黄桃缶) | 鶏肉・牛乳 ツナフレーク | 人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参 黄桃(缶詰) | じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 食パン | クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 | コンソメポテト(焼) 牛乳 | ポテトフライ・油 コンソメ 牛乳 |
| 8 | 土 | ハイハイ お茶 | 豚汁うどん | 豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ | 大根・人参・青ねぎ・だし昆布 | うどん・さつま芋 | だし・本みりん・醤油 | | |
| 10 | 月 | ベビースティック お茶 | 白身魚の甘辛焼 ひじきサラダ 青菜ごはん 味噌汁 軟飯 フルーツ (パイナップル) | たら 赤みそ・白みそ | ひじき・コーン・きゅうり・人参 菜めしの素 しめじ・白菜・玉ねぎ パイナップル (缶詰) | 砂糖・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) | 醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし | アップルパンケーキ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・あろしりんご 牛乳 |
| 12 | 水 | かぼちゃポーロ お茶 | 豚肉の生姜炒め 白菜といんげんのお浸し 味噌汁 フルーツ (オレンジ) | 豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが 白菜・さやいんげん・人参 えのきたけ・わかめ オレンジ | 米(国産)・油・砂糖 | 醤油・本みりん・料理酒 醤油・だし だし | ごま塩おにぎり お茶 | 米(国産)・黒ごま 塩 麦茶 |
| 13 | 木 | 野菜ハイハイ お茶 | スパゲティナポリタン ツナと大根のサラダ スープ 型抜きチーズ | ウインナー ツナフレーク チーズ | ピーマン・玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ | スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋 | トマトケチャップ・コンソメ・塩 醤油・酢 コンソメ | あんこクッキー 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー こしあん・マーガリン 牛乳 |
| 14 | 金 | ハイハイ お茶 | ハートの焼きコロッケ ブロッコリーソテー キャベツサラダ キャロットライス スープ | フィッシュソーセージ | ブロッコリー キャベツ・コーン・きゅうり 人参・玉ねぎ・ドライパセリ 大根・小松菜・人参 | ハートのミートコロッケ・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター | コンソメ・塩 コンソメ コンソメ | ハレンタイントライフル 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・牛乳 バナナ・みかん(缶詰)・パイナップル(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳 |
| 15 | 土 | かぼちゃポーロ お茶 | 根菜うどん | 豚肉 | ごぼう・大根・人参・ほうれん草 | うどん・里芋・砂糖 | 醤油・料理酒・だし | | |
| 17 | 月 | ベビースティック お茶 | 鶏肉のあおさ焼 かぼちゃの旨煮 ★こぎつねサラダ 軟飯 味噌汁 | 鶏肉 油揚げ・ツナフレーク 赤みそ・白みそ | あおさのり かぼちゃ きゅうり・大根 小松菜・玉ねぎ | 砂糖・油 砂糖 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩 | 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・酢 だし | マドレーヌ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳 |
| 18 | 火 | ハイハイ お茶 | ひき肉の回鍋肉風炒め さつま芋の甘煮 軟飯 中華スープ フルーツ (みかん缶) | 豚ひき肉・赤みそ | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが チンゲン菜・もやし・人参 みかん(缶詰) | 油・砂糖・でん粉 さつま芋・砂糖 米(国産) | 醤油・本みりん 本みりん 鶏がらスープ | メロンパン風トースト 牛乳 | 食パン・バター・豆腐 砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳 |
| 19 | 水 | かぼちゃポーロ お茶 | カレーライス チーズサラダ スープ フルーツ (パイナップル) | 豚肉 チーズ | 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン 人参・大根・ほうれん草 パイナップル (缶詰) | 米(国産)・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム 油・砂糖 | カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩 コンソメ | ぶどうゼリー 牛乳 | 寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳 |
| 20 | 木 | 野菜ハイハイ お茶 | サーモンの塩焼 ほうれん草のおかか和え 軟飯 ★飛鳥汁風 フルーツ (バナナ) | ピンクサーモン かつお節 鶏肉・豆腐・赤みそ・白みそ・豆乳 | ほうれん草・もやし・人参 白菜・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ | 米(国産) | 塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油 | 豆腐パンケーキ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・グラニュー糖 牛乳 |
| 21 | 金 | ベビースティック お茶 | 味噌うどん 焼じゃが ブロッコリーの和え物 フルーツ (オレンジ) | 豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ | 人参・玉ねぎ・小松菜・だし昆布 ブロッコリー・人参・えのきたけ オレンジ | うどん・調合ごま油 じゃが芋・油 | だし・本みりん・醤油 塩 醤油・本みりん・だし | ツナカレーおにぎり お茶 | 米(国産)・ツナフレーク・人参・コンソメ 塩・カレーパウダー・ドライパセリ 麦茶 |
| 22 | 土 | 野菜ハイハイ お茶 | 五目チャーハン スープ | ウインナー 豆腐 | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ キャベツ・玉ねぎ | 米(国産)・調合ごま油 | 鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ | | |
| 25 | 火 | 野菜ハイハイ お茶 | 鶏肉のバーベキューソース ふろふき大根 小松菜とちくわのごまマヨ和え 軟飯 味噌汁 | 鶏肉 赤みそ ちくわ 赤みそ・白みそ | 大根 小松菜・人参・コーン 白菜・玉ねぎ | 小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産) おつゆ麩 | ※料理用ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ だし・本みりん 塩 | きなこ蒸しパン 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 牛乳 |
| 26 | 水 | かぼちゃポーロ お茶 | ★フィッシュ・アンド・チップス(焼) コーンサラダ 軟飯 スープ フルーツ (みかん缶) | たら | 玉ねぎ・きゅうり コーン・人参・キャベツ 大根・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰) | 小麦粉・油・ポテトフライ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産) | 塩・ベーキングパウダー 酢・塩・醤油 コンソメ | シュガートースト 牛乳 | 食パン・バター 砂糖 牛乳 |
| 27 | 木 | ハイハイ お茶 | 醤油ラーメン かぼちゃの旨煮 白菜の中華サラダ フルーツ (バナナ) | 豚肉 | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし かぼちゃ・あおさのり きゅうり・白菜・コーン バナナ | ラーメン・油・調合ごま油 油 砂糖・調合ごま油 | 醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩 醤油・酢 | ふりかけおにぎり お茶 | 米(国産) かつおふりかけ 麦茶 |
| 28 | 金 | 野菜ハイハイ お茶 | ピザ風ハンバーグ 野菜サラダ 軟飯 スープ フルーツポンチ | ハンバーグ・ミックスチーズ | ピーマン・コーン キャベツ・きゅうり・人参 人参・小松菜 みかん(缶詰)・白桃(缶詰)・パイナップル(缶詰) | 油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋 | トマトケチャップ 醤油・酢 コンソメ | お誕生日ケーキ(バナナ) りんごジュース | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・バナナ・ホイップクリーム りんごジュース |

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。