



2025年2月の献立

臼井幼稚園

日付	主食	おかず	1人分 エネルギー kcal	脂質 食塩相当量 g	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
3 (月)	ごはん	おにさんハンバーグ、ピーフン いわしのつみれじる、みかん	349kcal 11.6g	6.9g 1.5g	豚肉、鶏肉、いりこ、太刀魚、いか、卵 いわし、かつお節	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、小麦粉 パン粉	玉ねぎ、オレンジ果汁、りんご果汁、トマト、しょうが、にんにく グリーンピース、人参、キャベツ、大根、ねぎ、ほうれん草、昆布、みかん
4 (火)	ごはん	ぶたにくのステーキソースいため、ブロッコリーとツナのごまマヨあえ あぶらあげとわかめのみそじる、パイン	370 17.8	11 1	豚肉、ツナ、油揚げ、みそ、かつお節	米、砂糖、油、マヨネーズ、ごま	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、わかめ、パインナップル
6 (木)	ごはん	さばカレーしょうゆやき、なっとうあえ よしのじる、バナナ	416 15.3	13.2 1.1	さば、なっとう、いわし、かつお節、豆腐、鶏肉 油揚げ	米、砂糖、ごま、澱粉	ほうれん草、キャベツ、人参、昆布、大根、バナナ レモン果汁
7 (金)	ごはん	レバーとじゃがいものケチャップあえ、いんげんのごまあえ おふとかまぼこのすましじる、アップルパイ	440 13.6	11.3 1.5	レバー、みそ、太刀魚、たら、かつお節、卵 脱脂粉乳	米、澱粉、砂糖、じゃがいも、油 ごま、麩、マーガリン、小麦粉	いんげん、人参、小松菜、ブルーベリー、レモン、りんご
10 (月)	カレーうどん	プレーンオムレツ、キャベツとかにかまのサラダ カルシウムウエハース	354 12.4	10.6 1.9	豚肉、いわし、かつお節、卵、いとより、かに たら、脱脂粉乳	うどん、澱粉、砂糖、油、小麦粉	玉ねぎ、昆布、キャベツ、人参
11 (火)		<けんこくきねんのひ>					
17 (月)	マーボー豆腐どん	コーンシュウマイ、にんじんともやしのナムル りんご	391 12.9	7.8 1.7	豚肉、豆腐、みそ、鶏肉	米、澱粉、ごま油、砂糖、小麦粉 パン粉、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、コーン、人参、もやし りんご
18 (火)	ごはん	さけのなかおちカツ、はくさいとちくわのあえもの だいこんとこまつなのみそじる、おうとう	395 10.9	10.4 1.1	さけ、太刀魚、みそ、かつお節	米、小麦粉、パン粉、澱粉、砂糖 油、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、白菜、大根、小松菜、黄桃
20 (木)	ごはん (ミネラルふりかけ)	とりにくのしょうがやき、ひじきのにもの はくさいとあぶらあげのすましじる、みかん	384 17.2	11 1.3	いりこ、かつお節、鶏肉、油揚げ	米、ごま、砂糖、油	昆布、青のり、しょうが、玉ねぎ、ひじき、人参 枝豆、白菜、みかん
21 (金)	ナポリタン	おさかなソーセージ、コールスローサラダ しめじのスープ、カルてつヨーグルト	354 12	10.8 2.2	ベーコン、太刀魚、ほっけ、たら、鶏肉、いわし ヨーグルト	スパゲティ、油、澱粉、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、人参 しめじ、昆布
24 (月)		<ふりかえきゅうじつ>					
25 (火)	ハヤシライス	ハムステーキ、かまぼことわかめのサラダ パイン	524 14.8	23.5 2.5	豚肉、鶏肉、たら	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 ごま油	玉ねぎ、トマト、キャベツ、わかめ、パインナップル
27 (木)	ごはん	チンジャオロース、かぼちゃサラダ ちゅうかスープ、バナナ	362 11.8	7.8 1.1	豚肉、かき、鶏肉、いわし、かつお節	米、砂糖、澱粉、油	筍、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、洋梨果汁 玉ねぎ、小松菜、昆布、バナナ、レモン果汁
28 (金)	ごはん	あかうおのしおやき、にくじゃが、かくあげのおかかあえ だいこんとたまねぎのみそじる、パイン	327 14.5	3.9 1.9	赤魚、豚肉、かつお節、厚揚げ、おから、さば節 まぐろ節、みそ	米、じゃがいも、砂糖、白滝	人参、玉ねぎ、グリーンピース、大根、パインナップル

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。