




東京児童協会
葛西大きなおうち保育園
令和7年度2月（如月）献立表



2月の目標：感謝して食べよう

※午前おやつに乳児は牛乳、幼児は小魚、麦茶を提供します。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：553kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
	0歳児健診	節分				幼児大きくなった会	
昼食	ご飯 鶏じゃが 水菜と桜えびのポン酢和え 白菜と人参の味噌汁 みかん	鯛の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 いちご	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け バイザンヌスープ いよかん	胚芽ご飯 大根と牛肉の甘辛炒め キャベツと胡瓜の海苔和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏の竜田揚げ 白雪サラダ 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおなか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト	
	3時	バナナ春巻き ヨーグルトドリンク	かきたま煮類 麦茶	チーズケーキ風トースト 牛乳	ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	
	I7kcal - 548 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 89.9 g	I7kcal - 528 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 88.6 g	I7kcal - 421 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 84.9 g	I7kcal - 586 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 83.3 g	I7kcal - 536 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 75.9 g	I7kcal - 546 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 85.7 g	
9	10	11	12	13	14		
昼食	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ きゃべつと大根のさっぱり和え 南瓜と小松菜の味噌汁 はっさく	雑穀ご飯 豚肉と白菜の塩麴炒め 胡瓜ともやしの胡麻酢和え ニラと厚揚げの味噌汁 バナナ		野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル フルーツゼリー	菜飯 鯖の柚子味噌焼き 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 でこぼん	鶏そぼろ丼 胡瓜と人参のゆかり和え じゃが芋と若布の味噌汁 ヨーグルト	
	3時	そぼろと白菜の和風あんかけ丼 麦茶		オレンジマフィン 牛乳	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	おなかおにぎり 牛乳
	I7kcal - 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 85.2 g	I7kcal - 564 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 73.6 g		I7kcal - 556 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 90.8 g	I7kcal - 511 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 76.6 g	I7kcal - 552 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 93.4 g	
16	17	18	19	20	21		
昼食	0歳児健診		お楽しみ献立		スポーツプロジェクト		
	ご飯 鶏じゃが 水菜と桜えびのポン酢和え 白菜と人参の味噌汁 みかん	鯛の蒲焼き丼 金平ごぼう 小松菜のお浸し 豚汁 いちご	ハエリア ハンバーグへトマトソースがけ キャベツのコールスローサラダ カリフラワーポターージュ きらきらみかんゼリー	胚芽ご飯 大根と牛肉の甘辛炒め キャベツと胡瓜の海苔和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏の竜田揚げ 白雪サラダ 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおなか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト	
	3時	バナナ春巻き ヨーグルトドリンク	鮭と人参のおにぎり 小魚 麦茶	いちごパイ ホットティー	チーズケーキ風トースト 牛乳	ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
I7kcal - 548 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 89.9 g	I7kcal - 495 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 84.3 g	I7kcal - 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 83.8 g	I7kcal - 586 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 83.3 g	I7kcal - 536 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 75.9 g	I7kcal - 546 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 85.7 g		
23	24	25	26	27	28		
昼食		異文化交流・親子観劇会			まるごと大根ランチ		
		雑穀ご飯 豚肉と白菜の塩麴炒め 胡瓜ともやしの胡麻酢和え ニラと厚揚げの味噌汁 バナナ	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ きゃべつと大根のさっぱり和え 南瓜と小松菜の味噌汁 はっさく	野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル フルーツゼリー	菜飯 鯖の柚子味噌焼き 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 でこぼん	鶏そぼろ丼 胡瓜と人参のゆかり和え じゃが芋と若布の味噌汁 ヨーグルト	
		3時	オレンジマフィン 牛乳	そぼろと白菜の和風あんかけ丼 麦茶	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳	クリームパン ヨーグルトドリンク	せんべい ビスケット 牛乳
I7kcal - 564 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 73.6 g	I7kcal - 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 85.2 g	I7kcal - 560 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 91.2 g	I7kcal - 477 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 78.5 g	I7kcal - 501 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 76.5 g			