

富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和7年度2月（如月）献立表

目標
感謝して食べよう



※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分のカロリー基準：548kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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 ヨーグルト	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 いよかん	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 キャベツおかか和え 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	鬼まんじゅう 牛乳	かきたま煮麺 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
	I補給 - 548 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 89.9 g	I補給 - 528 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 88.6 g	I補給 - 454 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 4.8 g 炭水化物 90.2 g	I補給 - 596 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.1 g 炭水化物 88.3 g	I補給 - 536 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 75.9 g	I補給 - 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かけ キャベツ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 豚肉と白菜の塩麹炒め 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	建国記念の日 	パエリア ハンバーグ～トマトソースかけ～ キャベツのコールスローサラダ 白菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト	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	お楽しみクッキー 牛乳		いちごパイ ホットティー	クロワッサン ヨーグルトドリンク	おかかおにぎり 牛乳
	I補給 - 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 85.2 g	I補給 - 592 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 73.8 g		I補給 - 538 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.1 g 炭水化物 72.9 g	I補給 - 545 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 77.7 g	I補給 - 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	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	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 ヨーグルト	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 いよかん	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 キャベツおかか和え 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	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳	かきたま煮麺 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
	I補給 - 548 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 89.9 g	I補給 - 492 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 82.1 g	I補給 - 454 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 4.8 g 炭水化物 90.2 g	I補給 - 596 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.1 g 炭水化物 88.3 g	I補給 - 536 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 75.9 g	I補給 - 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	天皇誕生日 	雑穀ご飯 豚肉と白菜の塩麹炒め 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かけ キャベツ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	鮭と人参のおにぎり 小魚 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース 牛乳
		I補給 - 569 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.9 g 炭水化物 74.9 g	I補給 - 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 85.2 g	I補給 - 559 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 93.0 g	I補給 - 545 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 77.7 g	I補給 - 448 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 69.5 g