

<献立表>

船堀中央保育園

令和7年度2月（如月）献立表



今月の目標：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日の昼食とおやつでのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。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でのカロリー基準：550kcal

	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 フルーツゼリー	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 けんちん汁 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 いよかん	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	かき玉うどん 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいもとりんごの茶巾 ヨーグルトドリンク	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	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	I礼拝 - 417 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 69.6 g 9	I礼拝 - 530 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.2 g 10	I礼拝 - 542 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 4.1 g 炭水化物 115 g 11	I礼拝 - 576 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.7 g 炭水化物 83.3 g 12	I礼拝 - 525 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18 g 炭水化物 73.2 g 13	I礼拝 - 498 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 77.2 g 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 豚汁 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 二つと厚揚げの味噌汁 ヨーグルト		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 みかん	菜飯 鱈の柚子味噌焼き 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		鮭と人参のおにぎり 小魚 麦茶	パンオレ ヨーグルトドリンク	おなかおにぎり ヨーグルトドリンク
	I礼拝 - 516 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 84.2 g 16	I礼拝 - 589 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 76.0 g 17	I礼拝 - 542 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 4.1 g 炭水化物 115.3 g 18	I礼拝 - 554 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 91.8 g 19	I礼拝 - 498 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 80.7 g 20	I礼拝 - 573 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 104.9 g 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 さつま芋と玉ねぎの味噌汁 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 フルーツゼリー	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 けんちん汁 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 いよかん	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	チーズケーキ風トースト 牛乳	かき玉うどん 麦茶	さつまいもとりんごの茶巾 ヨーグルトドリンク	バナナ春巻き 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 ヨーグルトドリンク
	I礼拝 - 576 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 19.3 g 炭水化物 88.5 g 23	I礼拝 - 397 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 7.3 g 炭水化物 68.9 g 24	I礼拝 - 542 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 4.1 g 炭水化物 115.3 g 25	I礼拝 - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 77.1 g 26	I礼拝 - 741 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 100.0 g 27	I礼拝 - 705 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 125 g 28
昼食		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 二つと厚揚げの味噌汁 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 鱈の柚子味噌焼き 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	パンオレ ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	I礼拝 - 570 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 75.1 g 29	I礼拝 - 507 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 85.4 g 30	I礼拝 - 560 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 93.7 g 31	I礼拝 - 498 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 80.7 g 32	I礼拝 - 485 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 81.4 g 33	