

# 花房山目黒駅前保育園333 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

※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分のカロリー基準：548kcal

	月 2	火 3 節分	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 バナナ	鯛の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 いちご 	豆腐と豆のドライカレー 冬野菜の甘酢漬け パイザンヌスープ 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 キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	オレンジマフィン ヨーグルトドリンク	鬼プリン 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 - 566 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 77.9 g	I補給 - 450 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.3 g 炭水化物 90.4 g	I補給 - 586 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 83.3 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 運動プログラム	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 桜えびの味噌ポタージュ 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 オレンジ		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 鮭フライ 切干大根のハリハリサラダ 昆布のバターポトフ 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	そばろと白菜の和風あんかけ丼 麦茶	バナナ春巻き 牛乳		塩昆布とツナのおにぎり 小魚 麦茶	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 - 542 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 85.8 g	I補給 - 564 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 73.6 g		I補給 - 547 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 92.6 g	I補給 - 682 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 89.8 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 誕生会	19	20	21 年度末懇談会
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 バナナ	ピーマンそぼろ丼 金平ごぼう 小松菜のお浸し 豚汁 いちご	パエリア ハンバーグ～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 キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	オレンジマフィン ヨーグルトドリンク	白菜とベーコンのチヂミ 牛乳	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
	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 - 620 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 25.0 g 炭水化物 77.3 g	I補給 - 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 83.8 g	I補給 - 586 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 83.3 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		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 オレンジ	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 鮭フライ 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		バナナ春巻き 牛乳	そばろと白菜の和風あんかけ丼 麦茶	塩昆布とツナのおにぎり 小魚 麦茶	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 - 564 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 73.6 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 - 547 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 92.6 g	I補給 - 653 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.8 g 炭水化物 93.8 g	I補給 - 552 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 93.4 g