



令和7年2月 献立表



えぶち保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		昼食	午後おやつ	夕間食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15	土	チャーハン(鶏肉) 高野豆腐の旨煮 中華スープ(えのき・チンゲン菜)	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳)	ヨーグルト 麦茶	鶏もも肉 高野豆腐 豚肉(もも) 牛乳 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキ 粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース えのき たけ チンゲンサイ	Ene.: 520kcal P: 23.4g F: 16.2g C: 75.4g Ca: 220mg 食塩相当量: 1.9g
3	行事食	月	ごはん かわいいの蒲焼き風 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・玉ねぎ)	牛乳 節分クッキー	おにぎり(おかか) 麦茶	かかれい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 バター 小麦粉	しょうが キャベツ にんじん かぶ た まねぎ	Ene.: 511kcal P: 20g F: 15.1g C: 78.5g Ca: 176mg 食塩相当量: 1.3g
4	18	火	わかめごはん あんかけ豆腐 チンゲン菜の切干炒め みそ汁(じゃがいも・れんこん)	牛乳 ココアマフィン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ホッ トケーキ粉	たまねぎ しめじ チ ンゲンサイ 切干大 根 れんこん	Ene.: 529kcal P: 18.4g F: 17.5g C: 80.8g Ca: 237mg 食塩相当量: 1.3g
5	19	水	ごはん 鶏のトマト缶煮込み カラフルマリネ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	牛乳 おかかチャーハン	おにぎり(ゆかり) 麦茶	鶏もも肉 ハム 調 整豆乳 牛乳 かつ お節	米 さつまいも 油 砂糖 米	たまねぎ トマト缶 パプリカ(赤) だい こん にんじん こまつ な クリームコーン	Ene.: 512kcal P: 22.8g F: 17.1g C: 71.9g Ca: 219mg 食塩相当量: 1.8g
6	20	木	けんちんうどん ほうれん草の和え物 バナナ	牛乳 小魚入りわかめおにぎり	おにぎり(ツナ) 麦茶	木綿豆腐 豚肉(も も) 牛乳 食べる小 魚	干しうどん さといも 砂糖 油 米 白い りごま	だいこん にんじん ごぼう しょうが ほ うれんそう バナナ	Ene.: 498kcal P: 22.4g F: 11.6g C: 78.9g Ca: 267mg 食塩相当量: 3g
7	21	金	ごはん さわらの竜田揚げ ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(かぼちゃ・しめじ) オレンジ	7(金):牛乳 ごまきな粉トースト Z1(金):牛乳 ☆お誕生日メニュー☆ 揚げパン	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	さわら 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳 きな 粉	米 片栗粉 あげ油 パン 白いりごま 砂 糖	しょうが ブロッコ リー 塩昆布 かぼ ちゃ しめじ オレン ジ	Ene.: 521kcal P: 23.2g F: 15.1g C: 79.2g Ca: 199mg 食塩相当量: 2g
8	22	土	ごはん 鶏のごまいため 蒸かし芋 みそ汁(キャベツ・なめこ)	牛乳 ホットケーキ(豆乳)	ヨーグルト 麦茶	鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳 豆 乳	米 砂糖 白いりご ま 油 さつまいも ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん キャベツ なめこ	Ene.: 499kcal P: 19.5g F: 12.8g C: 81.9g Ca: 207mg 食塩相当量: 1.2g
10	ぞう組遠足	月	ごはん フィッシュフライ風 キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 ミートスパ	おにぎり(おかか) 麦茶	かかれい 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳 鶏 ひき肉	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ 小麦 粉 じゃがいも パン 粉	キャベツ にんじん たまねぎ	Ene.: 496kcal P: 23.9g F: 11.5g C: 79.5g Ca: 204mg 食塩相当量: 1.7g
12	26	水	ハヤシライス 3色サラダ コンソメスープ(しめじ・チンゲン菜)	牛乳 きなこドーナツ(豆乳)	おにぎり(ゆかり) 麦茶	豚肉(もも) 牛乳 き なこ 豆乳	米 油 小麦粉 砂糖 ホットケーキ粉 あげ油	たまねぎ にんじん グリーンピース にん じんにく パプリカ(赤) ピーマン コーン し めじ チンゲンサイ	Ene.: 576kcal P: 17.1g F: 18.8g C: 88.3g Ca: 194mg 食塩相当量: 1.1g
13	27	木	ごはん 豚のケチャップ炒め ほうれん草の白和え すまし汁(かぼちゃ・はくさい) バナナ	牛乳 ウインナーパン(豆乳)	おにぎり(ツナ) 麦茶	豚肉(もも) 木綿豆 腐 牛乳 ウイン ナー 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉	たまねぎ ほうれん そう にんじん かぼ ちゃ はくさい パナ ナ	Ene.: 538kcal P: 22.8g F: 16g C: 80.6g Ca: 219mg 食塩相当量: 1.2g
14		金	ごはん 鮭の塩焼き れんこんとブロッコリーのごま和え 豚汁	牛乳 大学芋	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	さけ 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 白いり ごま さつまいも あ げ油	れんこん ブロッコ リー だいこん にん じん ごぼう	Ene.: 541kcal P: 25.3g F: 17.1g C: 77.6g Ca: 229mg 食塩相当量: 1.2g
17	ぞう組遠足準備	月	キャロットライス 鶏のから揚げ こまつなのツナサラダ すまし汁(さつまいも・ごぼう)	牛乳 ブロッコリーのケーキサレ	おにぎり(おかか) 麦茶	鶏もも肉 ツナ水煮 缶 牛乳 豆乳	米 片栗粉 あげ油 砂糖 油 さつまいも ホットケーキ粉	にんじん パセリ粉 しょうが こまつな もやし ごぼう たま ねぎ ブロッコリー コーン	Ene.: 500kcal P: 20.7g F: 15.7g C: 73.2g Ca: 239mg 食塩相当量: 1.5g
25		火	ごはん 鶏むね肉の炒め煮 ブロッコリーのコーン炒め みそ汁(だいこん・キャベツ)	牛乳 豆乳くずもち ビスケット	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳 調整豆乳 きな粉	米 片栗粉 油 砂糖 ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン だいこん キャベツ	Ene.: 492kcal P: 22.7g F: 13.5g C: 75.7g Ca: 201mg 食塩相当量: 1.3g
28		金	ごはん 豚のすき煮 さといものごまがらめ みそ汁(だいこん・えのき)	牛乳 コーンラーメン(みそ)	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 さといも 白いりごま 中華麵	はくさい たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ キャベ ツ コーン	Ene.: 493kcal P: 21.4g F: 10.5g C: 84.8g Ca: 201mg 食塩相当量: 2.1g

※午前おやつ(乳児のみ): 月・水・金...カップヨーグルト 火・木・土...牛乳、お煎餅

※※2/10(月)ぞう組さん遠足のため、お弁当メニューを予定しています。

お弁当メニュー: フィッシュバーガー・キャベツとにんじんのサラダ・フライドポテト・マスカットゼリー



月平均値	
Ene.(エネルギー)	516kcal
P(タンパク)	21.7g
F(脂質)	14.9g
C(炭水化物)	79g
Ca(カルシウム)	215mg
食塩相当量	1.6g

# 2月

## えぶち保育園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参 キャベツ じゃがいも チンゲン菜	米 鶏肉 人参 キャベツ じゃがいも チンゲン菜	17	月	米 焼きふ さつまいも	米 鶏ささみ 人参 小松菜 さつまいも	米 鶏ささみ 人参 小松菜 さつまいも もやし
3	月	米 カレイ キャベツ	米 カレイ キャベツ 人参 かぶ 玉ねぎ	米 カレイ キャベツ 人参 かぶ 玉ねぎ	18	火	米 豆腐 じゃがいも	米 豆腐 玉ねぎ じゃがいも チンゲン菜 人参	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも チンゲン菜 人参
4	火	米 豆腐 じゃがいも	米 豆腐 玉ねぎ じゃがいも チンゲン菜 人参	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも チンゲン菜 人参	19	水	米 焼きふ さつまいも	米 鶏ささみ さつまいも 玉ねぎ 人参 大根 小松菜	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 大根 小松菜
5	水	米 焼きふ さつまいも	米 鶏ささみ さつまいも 玉ねぎ 人参 大根 小松菜	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 大根 小松菜	20	木	米又ほうどん 豆腐 人参	米又ほうどん 豆腐 人参 大根 ほうれん草	米又ほうどん 豚肉 人参 大根 ほうれん草
6	木	米又ほうどん 豆腐 人参	米又ほうどん 豆腐 人参 大根 ほうれん草	米又ほうどん 豚肉 人参 大根 ほうれん草	21	金	米 きな粉 かぼちゃ ブロッコリー	米 カレイ かぼちゃ ブロッコリー 人参	米 カレイ かぼちゃ ブロッコリー 人参
7	金	米 きな粉 かぼちゃ ブロッコリー	米 カレイ かぼちゃ ブロッコリー 人参	米 カレイ かぼちゃ ブロッコリー 人参	22	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参 玉ねぎ さつまいも キャベツ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ さつまいも キャベツ
8	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参 玉ねぎ さつまいも キャベツ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ さつまいも キャベツ	25	火	米 焼きふ キャベツ	米 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根
10	月	米 カレイ じゃがいも	米 カレイ じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 カレイ じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ	26	水	米 きなこ 玉ねぎ	米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	米 豚肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ピーマン
12	水	米 きなこ 人参 玉ねぎ	米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	米 豚肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ピーマン	27	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜	米 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜
13	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜	米 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜	28	木	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 大根 白菜 玉ねぎ 人参	米 豚肉 大根 白菜 玉ねぎ 人参
14	金	米 カレイ 大根	米 カレイ 大根 ブロッコリー 人参	米 カレイ 大根 ブロッコリー 人参					
15	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参 キャベツ じゃがいも チンゲン菜	米 鶏肉 人参 キャベツ じゃがいも チンゲン菜					

※ 食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。