



2月の献立表



3歳以上児／3歳未満児（完了食・幼児食）

令和7年1月
くまの子俱樂部三室保育園

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給 - (kcal) ﾀﾊﾞｸ (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
1	土	麦茶 おせんべい	ビビンバ丼 中華スープ りんごゼリー 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、ベーコン、寒天	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、コーン、りんごジュース	508(415) 15.8(12.8) 13.8(11) 1.2(1)
3	月	牛乳 おせんべい	ごはん ジャージャン豆腐 カレーポテト わかめスープ	牛乳 メープルきなこ トースト	厚揚げ、豚もも、みそ、わかめ、牛乳、きなこ、脱脂粉乳	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、バター、なたね油、メープルシロップ、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン	564(495) 21.1(18.5) 16.9(15.4) 1.6(1.4)
4	火	牛乳 きなこせんべい	けんちんうどん キャベツのごま和え ちくわの二色揚げ	牛乳 ほうれん草と チーズのおにぎり	鶏もも、油揚げ、竹輪、あおのり、牛乳、チーズ、かつお節	うどん、さといも、なたね油、白すりごま、砂糖、片栗粉、米粉、米、きなこせんべい	にんじん、だいこん、しいたけ、キャベツ、もやし、ほうれんそう	509(448) 20(17.6) 16.8(15.3) 2.3(2)
5	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 お麩ラスク	鶏もも、わかめ、牛乳、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、片栗粉、はるさめ、白いりごま、ごま油、焼きふ、バター、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、もやし、ほうれんそう、コーン	551(482) 19.5(17.4) 19.3(17.3) 1.2(1)
6	木	牛乳 おせんべい	ごはん 焼き餃子 ほうれんそうとえのきのおひたし 味噌汁	牛乳 きなこバナナ (黒蜜)	ぶたひき肉、かつお節、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、きなこ	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮、なたね油、黒砂糖、せんべい	はくさい、にら、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、バナナ	521(456) 19.4(17.3) 15.7(14.3) 1.4(1.3)
7	金	牛乳 ビーノ	スーパー栄養ふりかけごはん ぶりの香味焼き 五目うま煮 味噌汁	牛乳 たこ焼きポテト	あおのり、かつお節、ぶり、鶏もも、高野豆腐、みそ、だいず、牛乳、豆乳	米、白すりごま、ごま油、砂糖、なたね油、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ(アレルギーフリー)、ビーノ	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、干しいたけ、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう	542(479) 25.7(22.2) 21.2(19.6) 2.1(1.7)
8	土	麦茶 おせんべい	肉みそ丼 けんちん汁 オレンジ 	麦茶 いちごジャム サンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ、厚揚げ	米、なたね油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、ネーブル	509(407) 19.1(15.1) 13.7(10.9) 1.2(1)
10	月	牛乳 おせんべい	サンマーマン バンバンジーサラダ りんごゼリー	牛乳 ごへいもち	豚もも、ささみ、寒天、牛乳、みそ	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、白すりごま、なたね油、米、せんべい	にんじん、たまねぎ、もやし、にら、はくさい、りんごジュース	529(466) 20.7(18.3) 11.8(11.2) 2.1(1.8)
12	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース ほうれんそうの磯和え 味噌汁	牛乳 のりマヨ トースト	鶏もも、焼きのり、油揚げ、みそ、牛乳、あおのり	米、片栗粉、砂糖、角型食パン、マヨドレ(アレルギーフリー)、かぼちゃポーロ	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ	519(457) 21.7(19.2) 16.9(15.5) 1.9(1.6)
13	木	牛乳 おせんべい	☆ご当地メニュー 新潟県☆ ごはん 鮭のつけ焼き きりざい のっぺい汁	牛乳 ぼっほ焼き	さけ、納豆、かつお節、鶏もも、厚揚げ、牛乳	米、なたね油、さといも、片栗粉、薄力粉、黒砂糖、せんべい	にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ	507(436) 26.7(22.9) 12.5(10.7) 1.4(1.2)
14	金	ジョア ビーノ	♡バレンタインメニュー♡ ハートのドキドキシチュー フロッコリーサラダ フルーチェ 	牛乳 バレンタイン クッキー 	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ジョア マスカット	じゃがいも、なたね油、米、砂糖、フルーチェ、薄力粉、バター、ビーノ	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、トマトジュース、フロッコリー、キャベツ、もやし、コーン	648(588) 20.9(21) 22.1(18.1) 1.3(1)
15	土	麦茶 おせんべい	カレーライス 味噌汁 バナナ	麦茶 ビスケット	ぶたひき肉、豆腐、わかめ、みそ	米、じゃがいも、なたね油、ビスケット、せんべい	たまねぎ、にんじん、バナナ	505(418) 15.9(12.8) 12.6(10.1) 1.4(1.1)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補け [*] -(kcal) ﾀｯﾊﾟｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
17	月	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜の浅漬け 味噌汁 	牛乳 マーブルケーキ	豚もも、豚ばら、高野豆腐、みそ、牛乳、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、なたね油、ホットケーキミックス、バター、せんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、はくさい、だいこん	559(489) 21.4(18.9) 20.9(18.4) 1.7(1.5)
18	火	牛乳 きなこせんべい	冬野菜カレー キャベツの磯和え 味噌汁	牛乳 きなこの サンドイッチ	鶏もも、焼きのり、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、きなこ、脱脂粉乳	米、さといも、なたね油、角型食パン、バター、砂糖、きなこせんべい	はくさい、たまねぎ、だいこん、れんこん、にんじん、キャベツ、もやし	518(454) 21.3(19) 14.2(13.2) 2(1.7)
19	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 赤魚の煮つけ 三色和え 豚汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	あこうだい、ツナ、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、砂糖、なたね油、さといも、しらたき、コーンフレーク、かぼちゃポーロ	しょうが、はくさい、にんじん、コーン、たまねぎ、だいこん	523(460) 24.6(21.7) 11.8(11.3) 1.8(1.6)
20	木	牛乳 おせんべい	チキンと白菜のトマトスパゲティ 冬のココロサラダ バナナ	牛乳 そぼろおにぎり	鶏もも、ベーコン、パルメザンチーズ、ツナ、牛乳、鶏ひき肉	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、オリーブ油、マヨドレ(アレルギーフリー)、米、砂糖、せんべい	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、コーン、バナナ	568(494) 21.8(19.2) 16(14.6) 0.9(0.6)
21	金	牛乳 ビーノ	ひじきごはん 肉団子スープ わかめサラダ	牛乳 ベーコン ポテトパイ	ひじき、油揚げ、ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、わかめ、牛乳、ベーコン	米、なたね油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、じゃがいも、ぎょうざの皮、ビーノ	にんじん、根深ねぎ、はくさい、たまねぎ、しめじ、もやし	541(479) 21.2(18.5) 20(18.7) 1.8(1.7)
22	土	麦茶 おせんべい	ビビンバ丼 中華スープ りんごゼリー 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、ベーコン、寒天	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、コーン、りんごジュース	508(415) 15.8(12.8) 13.8(11) 1.2(1)
25	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん チキンのパーベキューソース ひじきの煮物 薩摩汁	牛乳 りんごとヨーグルトの 蒸しパン	鶏もも、ひじき、だいず、竹輪、油揚げ、みそ、牛乳、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、砂糖、りんごジャム、なたね油、さつまいも、しらたき、ホットケーキミックス、きなこせんべい	にんじん、れんこん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、りんご、レモン	572(496) 23.5(20.4) 16.1(14.6) 2(1.8)
26	水	牛乳 かぼちゃポーロ	コッペパン ポテトミートグラタン ピクルス スープ	牛乳 わかめおにぎり	ぶたひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳	コッペパン(保育園)、じゃがいも、米粉、なたね油、砂糖、ごま油、米、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、トマト缶、だいこん、はくさい	503(447) 19.3(17.1) 17.6(15.8) 1.2(1.2)
27	木	牛乳 おせんべい	ごはん たらこの竜田揚げ 白菜の浅漬け けんちん汁	牛乳 かぼちゃの ホットケーキ	すけとうだら、豆腐、鶏もも、みそ、牛乳、脱脂粉乳、鉄分カルシウムヨーグルト	米、片栗粉、なたね油、しらたき、ホットケーキミックス、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、メープルシロップ、せんべい	しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、かぼちゃ	546(476) 23.5(20.9) 14.4(13.2) 1.8(1.5)
28	金	牛乳 ビーノ	☆スペイン料理☆ パエリア スパニッシュオムレツ ソパデアホ マチェドニア 	ジョア ポルポロン	鶏もも、卵、豆乳、ベーコン、ジョア マスカット、牛乳	米、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、砂糖、角型食パン、グラニュー糖、薄力粉、コーンスターチ、ラード、粉糖、ビーノ	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、トマト缶、ブロッコリー、はくさい、にんにく、バナナ、みかん缶、もも缶、オレンジジュース、レモン	627(550) 20.6(18) 16.9(16.3) 1.4(1.3)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
 ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I補け [*] -(kcal)	540	540	500	469
ﾀｯﾊﾟｸ(g)	22.3	20.9	20.6	18.3
脂質(g)	15	16.1	13.9	14.4
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.4