

# 2025年 2月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量 **388kcal**  
 予定平均たんぱく質量 **18.7 g**  
 予定平均カルシウム量 **206 g**  
 予定平均塩分量 **2.0 g**

2月の予定  
 ・3日(月) 節分給食  
 ・26日(水) 誕生会

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくなる食品
10 24 月	<small>こお 豆腐 煮物</small> <b>凍り豆腐の煮物</b> ひじきのマリネ けんちん汁 バナナ	ヨーグルト せんべい <small>むぎちや</small> 麦茶	347 kcal	13.2 g	米 三温糖 オリーブ油 里芋	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 卵 カニカマ 厚揚げ ヨーグルト	乾椎茸 人参 ほうれん草 ひじき きゅうり 大根 ごぼう 長葱 小松菜 バナナ
11 25 火	<b>ジャーマンオムレツ</b> ブロッコリーのサラダ コンソメスープ いよかん	<small>だいなごん</small> <b>大納言ケーキ</b> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	495 kcal	15.5 g	米 じゃが芋 三温糖 ゴマ油 小麦粉 バター	牛乳 卵 ベーコン	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン 人参 もやし えのき いよかん
12 26 水	<small>さわら しょうがや</small> <b>鯖の生姜焼き</b> <small>ぶたにく あまからに</small> <b>豚肉の甘辛煮</b> もずくのスープ バナナ	ポパイ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	392 kcal	27.8 g	米 こんにやく 三温糖 ゴマ油 スパゲティ	牛乳 鯖 豚肉 ベーコン ツナ	生姜 ごぼう 人参 いんげん もずく 玉ねぎ バナナ ほうれん草
13 27 木	キーマカレー パリパリサラダ <b>たまごスープ</b> いよかん	<small>む</small> <b>蒸しパン</b> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	393 kcal	16 g	米 大麦 油 三温糖 ゴマ油 HM粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ 人参 トマト 缶 大根 キャベツ もやし きゅうり 小松菜 いよかん
14 28 金	<small>て や</small> <b>照り焼きハンバーグ</b> フレンチサラダ マカロニのスープ バナナ	せんべい <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	370 kcal	17.6 g	米 パン粉 三温糖 オリーブ油 マカロニ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス サニーレタス 人参 バナナ
1 15 土	<small>とりにく しょうがや</small> <b>鶏肉の生姜焼き</b> <small>わふう</small> <b>和風サラダ</b> レタススープ バナナ	せんべい <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	478 kcal	21.1 g	米 オリーブ油 三温糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	生姜 レタス きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ バナナ
3 月	<small>せつぶんぎゅうしょく</small> <b>〈節分給食〉</b> <small>いそべ あ</small> <b>イワシバーグ 磯部和え</b> <small>じる</small> <b>すまし汁</b> バナナ	ヨーグルト せんべい <small>むぎちや</small> 麦茶	305 kcal	14.7 g	米 パン粉 さつま芋	牛乳 鯛 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 のり わかめ バナナ
17 月	<small>とりにく さいきよや</small> <b>鶏肉の西京焼き</b> <small>まりぼしだいこん 煮物</small> <b>切干大根の煮物</b> バナナ <b>はんぺんのすまし汁</b>	ヨーグルト せんべい <small>むぎちや</small> 麦茶	307 kcal	18.9 g	米 三温糖	牛乳 鶏肉 竹輪 はんぺん ヨーグルト	切干大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
4 18 火	<b>ポークケチャップ</b> コールスローサラダ <b>ビーフンのスープ</b> いよかん	<small>おにぎり</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	438 kcal	19.1 g	米 油 三温糖 オリーブ油 ビーフン	牛乳 豚肉 ハム ウィンナー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン いよかん
5 19 水	<small>さけ</small> <b>鮭のグラタン</b> わかめサラダ ポテトスープ バナナ	<small>きな</small> <b>粉サンド</b> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	429 kcal	20.8 g	米 油 オリーブ油 三温糖 じゃが芋 食パン マーガリン	牛乳 鮭 生クリーム チーズ 鶏肉 きな粉	玉ねぎ しめじ レタス きゅうり わかめ 人参 バナナ
6 20 木	<small>かみなり 豆腐</small> <b>かみなり豆腐</b> <small>だいこん</small> <b>大根サラダ</b> ポークカレー いよかん	<b>ババロア</b> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	384 kcal	17.5 g	米 大麦 天かす ゴマ油 オリーブ油 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豆腐 豚肉 ハム スキムミルク	人参 小葱 大根 きゅうり 玉ねぎ いよかん
7 金	<small>くみ きゅうしょく</small> <b>〈さくら組リクエスト給食〉</b> <small>なんばん はるさめ</small> <b>チキン南蛮 春雨サラダ</b> <b>コーンスープ</b> フルーチェ	せんべい <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	521 kcal	24.2 g	米 小麦粉 油 三温糖 春雨 ゴマ油	牛乳 鶏肉 卵 ハム	きゅうり わかめ コーン イチゴ
21 金	<small>さけ</small> <b>鮭のカレーあんかけ</b> <small>こまつな あ</small> <b>小松菜のツナ和え</b> <small>ふ みそしる</small> <b>麩の味噌汁</b> バナナ	せんべい <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	321 kcal	20.7 g	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖 麩	牛乳 鮭 ツナ	人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり コーン わかめ バナナ
8 22 土	<b>シューマイ</b> ブロッコリーの中華和え ラーメン バナナ	せんべい <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	598 kcal	23.8 g	米 片栗粉 三温糖 ゴマ油 シューマイ皮 中華麺	牛乳 豚肉 魚肉 ソーセージ なんと	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり もやし ほうれん草 バナナ