



令和7年 2月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			3歳以上児	3歳未満児
3	ゆかりごはん おにはんぱーぐ すばげーいーさらだ ごじる ぼなな	精白米/★パン粉 /★マヨネーズ/★上白糖/★ サラダ油/★(冷)国産里芋 乱切/★白玉麩/★無塩バ ター	★豚ひき肉/★牛乳 /★スキムミルク/★ (冷)すこやか焼竹輪 /★無塩せき0-10mm 幅スライス/★大豆水煮 /★(冷)きざみ揚げ /★白みそ/★牛乳 /★きな粉	ゆかり/玉葱/にん じん/ (冷)グリーン ピース/ (冷) アロココ/きゅうり/ だいこん/万能ねぎ /バナナ	ぎゅうにゅう きなこふ	E164i- たんぱく質	625 kcal 26.6 g	443 kcal 18.6 g
4	ごはん とりのおろしに やさしいため かきたまじる りんご	精白米/上白糖/★ サラダ油 /★バターロール	★鶏もも20g/★豚も も1cm幅/カットわか め/★(冷)凍結全卵 /★牛乳/★無塩せ きウインナー	だいこん/ (冷) インゲン/ (冷) アロココ/りよくとう もやし/にんじん/ 玉葱/りんご/キャ ベツ	ぎゅうにゅう ほっとどつく	E164i- たんぱく質	631 kcal 33.5 g	426 kcal 22.8 g
5	ごはん かじきたつたあげ そえ ほうれんそう きやべつこんぶあえ みそしる ぼんかん	精白米/片栗粉/★ サラダ油/白すり ま/★(冷)国産里芋 乱切/★むしパン ミックス	(冷)わかめ(骨取り)/刻み昆布 のり/★(冷)きざみ揚げ/★赤 みそ/★スキムミルク /★むしパンミックス	おろししょうが/ (冷)ほうれん草/ キャベツ/玉葱/に んじん/長ねぎ/ぼ んかん/ (冷)うら ごしかぼちゃ	ぎゅうにゅう かぼちゃちーずむしばん	E164i- たんぱく質	611 kcal 25.2 g	429 kcal 16.3 g
6	くりーむすばげーい にんじんさらだ こんそめすーぶ ぼなな	★ミニパゲティ/★サ ラダ油 /★初搾トース/上白 糖/精白米/★いり ごま白	★鶏ももこま切れ /★スキムミルク /★牛乳/アロココフレ ク/★無塩せき ウインナー5mm幅スライス/★ 牛乳/★白みそ	玉葱/にんじん/ (冷)アロココ/国産 マッシュルーム スライス/ (冷)ほうれん 草/ぶなしめじ/パ ナナ	ぎゅうにゅう みそおにぎり	E164i- たんぱく質	620 kcal 22.8 g	444 kcal 16.9 g
7	ごはん てづくりしゅうまい びーふんいため ちゅうかすーぶ ぼんかん	精白米/片栗粉/上 白糖/ごま油/★ しゅうまい皮/ビー フン/★サラダ油 /★ホットケーキ ミックス	★豚ひき肉/★もめ 豆腐/★無塩せき 0-10mm幅スライス/★ 牛乳/★牛乳/★ス キムミルク/★減塩 カットチーズ	玉葱/国産干椎茸 スライス/おろししょうが /青ピーマン/キャベ ツ/にんじん/ (冷)ほ うれん草/ぼんかん/ (冷)クリームコーン/ (冷)ホールコーン	ぎゅうにゅう こーんぱんけーき	E164i- たんぱく質	642 kcal 22.7 g	467 kcal 16.7 g
10	ごはん にくだうふ ほうれんそうなっとうあえ みそしる りんご	精白米/白滝5cm/ 上白糖/ながいも /★薄力粉/★サラ ダ油	★鶏もも1cm幅/★豚 ばら1cm幅/ (冷)焼き とうふ/★(冷)ひき わり納豆/★赤みそ /★白みそ/★牛乳	玉葱/にんじん/長 ねぎ/ (冷)ほうれん 草/ぶなしめじ/万 能ねぎ/だいこん/ りんご/バナナ	ぎゅうにゅう ぼななはるまき	E164i- たんぱく質	616 kcal 22.1 g	438 kcal 15.6 g
12	やさいらーめん ればーみそいため じょあ	(冷)学給用食塩 ゼーラマシ/★サラ ダ油/上白糖/精白米	★豚ばら1cm幅/ (冷)す こやかなると巻/★鶏 レバー1cm幅/★赤みそ /★ジョア(マスカッ ト)/★牛乳/★(冷) きざみ揚げ	玉葱/にんじん/ りよくとうもやし/ キャベツ/ (冷) ホールコーン/にら/ (冷) インゲン	ぎゅうにゅう たきこみごはん	E164i- たんぱく質	608 kcal 26.4 g	456 kcal 20.3 g
13	ごはん さけのにんじんやき ちくぜんに すましじる ぼなな	精白米/★マヨドレ 白滝5cm/★(冷)国 産里芋乱切/★サラ ダ油/上白糖/★白 玉麩/ (冷) ルンバネテグリンカ	★(冷)秋鮭切身(骨 取り)/★鶏ももこ ま切れ/★牛乳/青 のり	(冷)人参ペースト/パ セリフレック/れんご ん/ (冷)きさがきごぼ う/にんじん/国産干 椎茸スライス/ (冷)イン ゲン/万能ねぎ/玉葱/パ ナナ	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	E164i- たんぱく質	610 kcal 26.0 g	428 kcal 16.6 g
14	ちゅうかどん こーるするーさらだ ちゅうかすーぶ ぼんかん	精白米/ごま油/片 栗粉/★マヨドレ /★食パン/上白糖 /★無塩バター	★鶏もも1cm幅/★豚ばら1cm幅 /★(冷)むきそば/★無塩せき 0-10mm幅スライス/カットわか め/★サイコロ豆腐/★牛乳/★ (冷)凍結全卵/★牛乳/★スキ ムミルク	はくさい/にんじん/ りよくとうもやし/ チンゲンツァイ/国産干 椎茸スライス/おろしに ん/キャベツ/ (冷) ホールコーン/長ねぎ/ぼん かん	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	E164i- たんぱく質	613 kcal 25.9 g	435 kcal 18.5 g
17	けんちんうどん こまつなのりあえ かるてつよーぐと	★(冷)稲庭風うどん /★(冷)国産里芋乱 切/★バターロール/上 白糖/★サラダ油	★豚ばら1cm幅/ (冷)す こやかかまぼこ /★鶏ささみチヤン ク/きざみのり /★加鉄3ヶ峠/★ 牛乳/★きな粉	だいこん/にんじん /万能ねぎ/国産干 椎茸スライス/ (冷)小松 菜/はくさい	ぎゅうにゅう きなこあげばん	E164i- たんぱく質	604 kcal 24.6 g	433 kcal 18.1 g
18	ごはん とりのびざやき ぼてとさらだ こんそめすーぶ りんご	精白米/じゃがいも /★マヨドレ/★いり ごま白	★鶏もも 20g/★モツレチーズミク ス/★無塩せき0-10mm幅 幅スライス/★スキムミ ルク/★無塩せき 0-10mm幅スライス/★牛 乳/ (冷)減塩しらす	玉葱/パセリフレ ック/ (冷)アロココ/に んじん/ (冷) ホールコーン/ぶなしめじ / (冷)ほうれん草/ りんご	ぎゅうにゅう じゃこごはん	E164i- たんぱく質	642 kcal 30.3 g	468 kcal 21.5 g
19	ごはん だいずはんぱーぐ きりほしだいこちゅうかあえ けんちんじる ぼんかん	精白米/★パン粉 /★サラダ油/ごま 油/上白糖/★いり ごま白/★(冷)国産 里芋乱切 /★ミニパゲティ	★豚ひき肉/★大豆水 煮/★牛乳/★サイコ ロ豆腐/★豚ばら1cm幅 /★牛乳/★無塩せき ウインナー5mm幅スライス/★パ ルメザンチーズ	玉葱/切干大根/ (冷) ほうれん草/にんじん /りよくとうもやし/ (冷)きさがきごぼ う/国産干椎茸スライス/万 能ねぎ/ぼんかん/なす /青ピーマン	ぎゅうにゅう なぼりたん	E164i- たんぱく質	645 kcal 26.5 g	455 kcal 18.6 g
20	ごはん すべいんふうおむれつ ひじきとこんさいために みそしる ぼなな	精白米/じゃがいも /★無塩バター/さつ まいも/ごま油/上白 糖/★いりごま白/★ 薄力粉/白玉粉/★ (冷)国産里芋乱切	(冷)凍結全卵/★無塩せき ウインナー5mm幅スライス/★ スキムミルク/★スキムミ ルク/★牛乳/★きざみ揚げ/★ 赤みそ/★白みそ/★牛乳/ ★鶏ももこま切れ	玉葱/ダイストマト/ パセリフレック/ (冷) にんじん/れんごん/に んじん/だいこん/ぼ んかん/長ねぎ/ (冷)ほ うれん草/バナナ/だ いこん/ (冷)小松菜	ぎゅうにゅう すいとん	E164i- たんぱく質	597 kcal 23.4 g	433 kcal 17.6 g
21	おむかれー ほしのころつけ こんそめすーぶ ぼんかん	精白米/★サラダ油/ 上白糖 /★キッズカレー粉/★(冷) クレープシート/さつ まいも/粉糖	★豚ひき肉/★スキ ムミルク/★(冷)オ ムライス用玉子焼 /★牛乳	にんじん/玉葱 /トマトスライス/キャベ ツ/ (冷)ホールコーン/ぼ んかん/国産 リコダイスカットいちご	ぎゅうにゅう さつまいもくれーぷ	E164i- たんぱく質	680 kcal 22.0 g	487 kcal 16.1 g
25	ごはん まーぼーどうふ はるさめのあえもの ちゅうかすーぶ ぼなな	精白米/★サラダ油/ 上白糖/片栗粉/ごま 油/国産はるさめ かた/★いりごま白/★ ホットケーキミックス /★アロココ	★サイコロ豆腐/★豚 ひき肉/★赤みそ/★ 無塩せき0-10mm幅 スライス/カットわか め/★牛乳/★牛乳/★ スキムミルク	長ねぎ/国産干椎茸 スライス/おろししょうが /おろしにんにく/万 能ねぎ/にんじん/ にら/ (冷)ホールコーン/玉葱 /バナナ	ぎゅうにゅう ほっとけーき	E164i- たんぱく質	601 kcal 20.3 g	434 kcal 15.1 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



令和7年 2月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後 午前	3歳以上児
26 水	ごはん とりのりしおからあげ みもざさらだ みそしる ぼんかん	精白米/片栗粉/★ サラダ油/★マヨド レ/★いちごジャム /★ホットケーキ ミックス/★薄力粉 /★無塩バター	★鶏もも20g/青のり /★パラっと鶏糸たま ご/★スキムミルク /★(冷)きざみ揚げ /★赤みそ/★白みそ /★牛乳/★牛乳	(冷)アロコリ/きゆ うり/にんじん/だ いこん/長ねぎ/ほ んかん	ぎゅうにゅう いちごくつきー	たんぱく質 26.0 g	466 kcal 18.4 g
					ぎゅうにゅう	脂 質 21.7 g	16.0 g
27 木	ごはん さばのおやき うのはないりに みそしる ばなな	精白米/白滝 5cm/★サラダ油/ 上白糖/★(冷)国産 里芋乱切/★焼そば	(冷)サバ切身(骨取 り)/おから(新製法) /★豚ひき肉/★赤 みそ/★白みそ/★ 牛乳/★豚ばら1cm幅 /糸かつお	にんじん/ごぼう/ 長ねぎ/国産干椎茸 スライス/玉葱/万能 ねぎ/バナナ/キャベ ツ	ぎゅうにゅう やきそば	たんぱく質 26.3 g	439 kcal 17.2 g
					ちーず	脂 質 23.1 g	15.7 g
28 金	ろーるばん まかにぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぷ ぼんかん	★バターロール/★マカロ ニ/★サラダ油/★ 無塩バター /★約1トース/★パン 粉/★マヨドレ/精 白米/上白糖	★鶏ももこま切れ/★ 牛乳/★スキムミルク /★バルメサンチーズ /★無塩せきろーん45mm 幅スライス/★無塩せき パ-コ5mm幅スライス/★牛 乳/★(冷)きざみ揚げ	玉葱/ぶなしめじ/ にんじん/パセリフ レーク/ (冷) ささが きごぼう/ (冷) ほう れん草/だいこん/ ぼんかん	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	たんぱく質 27.4 g	660 kcal 17.7 g
					ぎゅうにゅう	脂 質 24.3 g	15.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価 3歳以上児	エネルギー 627 kcal	タンパク質 25.4 g
	脂 質 21.0 g	食塩相当量 1.6 g
月平均栄養価 3歳未満児	エネルギー 444 kcal	タンパク質 17.9 g
	脂 質 15.2 g	食塩相当量 1.3 g

※ 卵不使用のマヨドレを使用しています。

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

毎月、きりん組誕生月の子の好きなメニューを取り入れています ♪

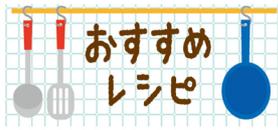
リクエストメニュー 21日	オムカレー
---------------	-------

先生の好きな給食や得意料理など取り入れています☆ 詳しくはひよこ組前の食育ボードをご覧ください。

先生のおすすめメニュー 18日 26日	鶏のピザ焼き 鶏ののり塩からあげ
---------------------	------------------

じゃがいもほりやさつまいもほりでお世話になっている、中里農園の野菜を使っています。

中里農園の野菜	小松菜 長ねぎ
---------	---------



(子ども4人分)  
 鶏もも肉20g 12切れ  
 食塩 少々  
 青のり 少々  
 酒 小さじ½  
 薄口しょうゆ 小さじ1  
 片栗粉・油 適量

- (作り方)  
 ①ビニール袋に鶏肉、食塩、酒、薄口しょうゆを入れて下味をつける。  
 ②片栗粉、青のりを混ぜてつける。  
 ③180℃に熱した油で揚げる。

いつもの違う塩味のからあげは  
 いかがですか？☺