



令和7年度 2月献立表



淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	エネルギー
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		
2	月	ごはん 鶏肉のゆず焼き 青菜のごま和え みそ汁	鶏モモ	ゆず,レタス,トマト ほうれん草,人参	米 ごま	出汁,醤油,みりん,酒	バナナ	597
3	火	恵方巻き いわしの蒲焼き まめまめサラダ けんちん汁	合い挽き肉	海苔,人参,もやし,レタス キュウリ コーン,とまと 人参,大根,蒟蒻	砂糖,米,ごま	出汁,醤油,みりん,酒,胡椒	—	394
4	水	ごはん 鯖のトマトチーズ焼き 大根サラダ みそ汁	さわら,チーズ	トマト,キャベツ, 大根,キュウリ,人参,コーン	米 カボチャ 南瓜 マヨドレ	出汁,ケチャップ,ドレッシング	カルピスゼリー	473
5	木	ごはん 豚肉の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉	玉ねぎ,エリンギ,しめじ, ピーマン,白菜 ¥ キャベツ,わかめ	米 春雨,砂糖	出汁,醤油,みりん,オイスターソース,酢,塩,胡椒	ラスク	473
6	金	ごはん ホッケの醤油焼き ネバネバサラダ みそ汁	ホッケ	大根,トマト, オクラ,わかめ,大根 もやし,なめこ,ねぎ	米 長芋,ごま油	出汁,醤油,みりん,酒,ドレッシング	バナナチップス	383
9	月	ごはん さばの照り焼き 白菜の昆布和え みそ汁	さば	キャベツ,ブロッコリー 白菜,昆布,人参 わかめ	米 砂糖 麩,さつまいも	出汁,醤油,みりん,酒,塩	パンケーキ	480
10	火	カレーライス ツナサラダ りんご	鶏モモ	玉ねぎ,人参 キャベツ,キュウリ,トマト りんご	米,じゃがいも,ルウ マヨドレ	胡椒	—	563
12	木	ごはん 鶏の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	鶏モモ	玉ねぎ,レタス,キュウリ 人参,蒟蒻 もやし,わかめ	米 牛蒡,ごま 油揚げ	出汁,醤油,みりん,酒	ポテト	433
13	金	ごはん 赤魚の煮つけ グリーンサラダ みそ汁	赤魚	インゲン,大根,生姜 キャベツ,キュウリ,トマト 玉ねぎ,水菜	米 砂糖 マヨドレ 厚揚げ	出汁,醤油,みりん,酒,胡椒	ココアケーキ	648

16	月	ごはん 豚肉のニラ炒め わかめの酢の物 みそ汁	豚肉,みそ みそ	ニラ,玉ねぎ,人参 わかめ,大根,胡瓜 もやし	米 麵,油揚げ	出汁,醤油,みりん,酢,	みかん	518
17	火	ごはん タラのみそマヨ焼き れんこんのサラダ すまし汁	タラ,みそ 豆腐	レタス,トマト 人参 しめじ,ねぎ	米 マヨドレ 蓮根,ごま,マヨドレ	出汁,醤油,みりん,酒,胡椒	—	288
18	水	ごはん 油淋鶏風 切干大根のサラダ みそ汁	鶏モモ みそ	大根,生姜,ねぎ,ブロッコリー 大根,胡瓜,人参 玉ねぎ,水菜	米 さつまいも,片栗粉 ごま 厚揚げ	出汁,醤油,みりん,酢,ドレッシング,	チーズ いちご	636
19	木	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁	鮭 みそ,豆腐	大根,大葉 ブロッコリー,コーン なめこ,大根,ねぎ	米 カボチャ 南瓜 ごま,マヨドレ	出汁,塩,醤油,みりん	みかん ゼリー	413
20	金	焼きそば カラフルサラダ みそ汁	豚肉,みそ みそ	人参,玉ねぎ,ニラ,キャベツ, もやし レタス,トマト,コーン,胡瓜 しめじ,えのき	中華麵,油 マヨドレ 麵	出汁,胡椒,ソース	ポップ コーン	295
24	火	ごはん 鶏の醤油焼き もやしのナムル みそ汁	鶏モモ みそ	玉ねぎ,キャベツ,トマト もやし,人参 白菜,しめじ,人参,大根,玉葱	米 油揚げ,ごま油	出汁,醤油,みりん,胡椒	—	354
25	水	パン ホキのフライ ポテトサラダ スープ	ホキ 豆腐	キャベツ,トマト,レモン 人参,りんご,胡瓜,レタス もやし,えのき	食パン 薄力粉,パン粉,油 じゃがいも,マヨドレ ごま油	出汁,胡椒,ソース,醤油,塩,みりん	ヨーグル ト	510
26	木	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	合い挽き肉,豆腐,牛乳 みそ	玉ねぎ,レタス 人参,胡瓜,コーン 小松菜,人参	米 さつまいも,パン粉 マカロニ,マヨドレ 油揚げ	出汁,胡椒,ウスターソース,ケチャップ	ジャム トースト	499
27	金	ごはん 鮭のポン酢焼き 青菜の納豆和え みそ汁	鮭 納豆 みそ	ブロッコリー ほうれん草,小松菜,人参 もやし,白菜	米 じゃがいも 厚揚げ	出汁,ポン酢,醤油,みりん,	りんご	359

・契約農家より直接仕入れた、低農薬の新米を提供しております。

※食べたことのない食材については、献立に出す前に一度ご家庭で食べてみて、アレルギー等の症状が出ないかのご確認をお願いいたします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
463	18.2	15.9	57.3	1.9