



2025年2月

どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー				
			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	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
							Kcal	g	g	mg	g	
1	土	チキンライス	米	鶏肉	玉ねぎ	麦茶	394	12.7	10.3	74	0.5	
		じゃが芋のすまし汁	ケチャップ・ソース	油揚げ	人参	お菓子						
		オレンジ	油・じゃが芋	オレンジ	麦茶	427	14.8	10.4	57	0.6		
節分	月	キーマカレー	米・押麦	豚肉・大豆ミート	生姜・にんにく・玉ねぎ・ごぼう	麦茶	636	23.7	15.6	263	1.3	
		納豆和え	油・カレールウ	豆乳	人参・コーン・キャベツ	お菓子						
		けんちん汁	砂糖・ケチャップ	納豆	もやし・小ねぎ・大根	麦茶	728	28.4	17.4	317	1.5	
4	火	ねぎ塩ラーメン	中華麺	豚肉	もやし・長ねぎ	麦茶	310	13.3	10.0	154	0.8	
		切干大根の煮物	ごま油・砂糖	なると	人参・いんげん	お菓子						
		ゼリー	ゼリー	油揚げ	切干大根・キャベツ	麦茶	327	15.5	9.6	184	1.0	
5	水	ご飯	米	鯖	生姜・ごぼう	麦茶	458	20.5	11.0	193	1.7	
		鯉のかば焼き	片栗粉・油・砂糖	鶏肉・竹輪	人参	お菓子						
		鶏肉入りきんぴら	白滝・ごま油・里芋	味噌	玉ねぎ	牛乳	524	24.3	12.1	233	2.0	
6	木	肉団子のハヤシライス	米・押麦	肉団子	マッシュルーム・もやし	麦茶	643	26.3	16.9	392	1.2	
		おかか和え	油・ハヤシルウ・砂糖	牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参	お菓子						
		チーズ	片栗粉・小麦粉	かつお節・さつま揚げ	キャベツ	牛乳	736	31.6	18.9	474	1.4	
7	金	ご飯	米・スパゲティ・ノンマヨネーズ	鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・生姜	麦茶	624	22.5	16.9	422	1.5	
		厚揚げと鶏肉の中巻炒め	砂糖・ごま油・ごま	厚揚げ	人参・きゅうり	お菓子						
		スパゲティサラダ	オリーブ・小松菜・イースト・塩コショウ	小松菜・長ねぎ	牛乳	牛乳	721	26.9	19.4	451	1.7	
8	土	焼肉丼	米	豚肉	キャベツ	麦茶	384	10.6	9.6	72	0.7	
		高野豆腐のスープ	ごま油・片栗粉	油揚げ	玉ねぎ	お菓子						
		りんご	砂糖	高野豆腐	りんご	麦茶	414	12.2	9.5	55	0.8	
10	月	ご飯	米	豚肉・大豆ミート	玉ねぎ	麦茶	617	23.6	17.5	416	1.7	
		おろしハンバーグ	パン粉・砂糖・片栗粉・油	油揚げ・ひじき	人参	お菓子						
		ひじき煮	ホットケーキミックス	なると	大根	牛乳	704	28.2	19.6	504	1.9	
12	水	麦ご飯	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	麦茶	432	15.6	10.5	265	0.8	
		豚肉の塩こうじ炒め	油・塩こうじ	豆腐	生姜・人参・かぼちゃ	お菓子						
		かぼちゃの甘煮	砂糖	味噌	なめこ・しめじ	牛乳	459	18.3	11.5	314	0.9	
13	木	食パン	食パン・ブルーベリージャム	ウィンナー	大根・人参・ごぼう	麦茶	451	15.5	19.1	269	1.2	
		根菜のシチュー	油・シチュールウ	牛乳	玉ねぎ・キャベツ	お菓子						
		ナムル	砂糖・ごま油	かまぼこ	もやし・みかん	牛乳	503	18.4	21.7	325	1.4	
14	金	みかん	じゃが芋・油・カレールウ	牛乳		カレー風味ポテト						
		ご飯	米・じゃが芋・★高粒の米粉・小豆粉	鶏肉	玉ねぎ・トマト缶	麦茶	664	22.3	23.9	335	1.9	
		★から揚げのトマトソースかけ	味噌・ケチャップ・マヨネーズ・ノンマヨネーズ	鶏肉	人参・にんにく	お菓子						
14	金	マカロニサラダ	ホットケーキミックス・油・ココア	マカロニ	生姜・コーン	牛乳	770	26.5	27.9	346	2.2	
		ポトフ風スープ	トッピングシュガー・いちごジャム	牛乳・ホイップ	いちご	いちごのショコラケーキ						

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。

*神奈川県東海老名市に所存する『泉橋酒造』の酒米の米粉を使用しました。

*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー				
			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	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
							Kcal	g	g	mg	g	
15	土	チャーハン	米	豚肉	玉ねぎ	麦茶	362	8.7	10.3	48	0.6	
		キャベツのすまし汁	ごま油・ゼリー	高野豆腐	キャベツ	お菓子						
		ゼリー	砂糖	しめじ	麦茶	388	9.9	10.3	26	0.7		
17	月	スタミナ納豆丼	米・ノンマヨネーズ	鶏肉・大豆ミート	人参・にら・玉ねぎ	麦茶	615	24.1	21.2	362	1.8	
		ひじきサラダ	砂糖・ごま油	納豆・ひじき	もやし・生姜・にんにく	お菓子						
		もずくのスープ	メープルシロップ	もずく	キャベツ・きゅうり・小ねぎ	牛乳	702	28.8	24.1	438	2.0	
18	火	れんこんのカレー	米・押麦	鶏肉・豆乳	れんこん・玉ねぎ	麦茶	573	28.3	16.7	410	1.5	
		磯香和え	カレールウ	竹輪・海苔	人参・マッシュルーム	お菓子						
		チーズ	砂糖・油	かつお節・チーズ	キャベツ・もやし	牛乳	647	33.8	17.8	495	1.8	
19	水	ほうとう風うどん	うどん	豚肉	長ねぎ・しめじ・白菜	麦茶	433	17.1	11.8	211	1.6	
		チンゲン菜の煮だし	砂糖	味噌	かぼちゃ・もやし・チンゲン菜	お菓子						
		りんご	香巻きの皮・じゃが芋	油揚げ	人参・りんご	牛乳	493	20.1	13.2	254	1.9	
20	木	麻婆豆腐丼	米・押麦	豚肉・大豆ミート	長ねぎ・にら・生姜	麦茶	636	26.8	16.2	274	1.1	
		切干大根のサラダ	片栗粉・ごま油	豆腐・油揚げ	にんにく・切干大根	お菓子						
		鮎と油揚げのすまし汁	砂糖・鮎	味噌・さつま揚げ	キャベツ・コーン	牛乳	728	32.1	18.1	331	1.2	
21	金	ご飯	米・小麦粉・パン粉・油・ごま油	鶏肉	もやし	麦茶	550	31.9	19.4	229	0.8	
		チキンカツ	ソース・こしょう・黒胡椒・白胡椒・セリ・黒	豚肉	人参	お菓子						
		春雨サラダ	コーンフレーク・マッシュルーム	なるこ	キャベツ	牛乳	631	38.2	22.5	216	1.0	
22	土	塩豚丼	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	366	12.0	9.2	60	0.8	
		わかめのすまし汁	ごま油	高野豆腐	にんにく	お菓子						
		オレンジ	お菓子	わかめ	オレンジ	麦茶	393	13.9	9.0	40	0.9	
25	火	ミートスパゲティ	スパゲティ・さつま芋	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	646	22.4	15.5	222	1.3	
		さつま芋の甘煮	ケチャップ・砂糖	大豆ミート	にんにく・トマト缶	お菓子						
		コーンスープ	油・ソース	牛乳・ひじき	コーン・コーンクリーム缶	牛乳	735	26.5	16.3	266	1.5	
26	水	ご飯	米・ノンマヨネーズ	鯖	玉ねぎ・人参	麦茶	454	14.7	16.4	183	1.0	
		タンドリー鶏	ケチャップ・ソース・カレールウ	かまぼこ	かぶ	お菓子						
		ピーマンサラダ	ピーマン・ごま油・砂糖	味噌		牛乳	519	17.2	18.7	220	1.1	
27	木	ご飯	米	鶏肉	生姜・長ねぎ	麦茶	442	22.2	14.7	269	1.9	
		鶏肉のねぎ味噌焼き	砂糖	味噌・刻み昆布・わかめ	人参	お菓子						
		すき昆布煮	餃子の皮・砂糖	高野豆腐・さつま揚げ	えのき	牛乳	492	26.5	16.3	324	2.2	
28	金	食パン	食パン・いちごジャム	豚肉・ささみ	玉ねぎ・人参	麦茶	474	20.5	17.3	315	1.1	
		里芋のシチュー	里芋・油・シチュールウ	牛乳	しめじ・キャベツ	お菓子						
		ささみのごま和え	砂糖・ごま	牛乳	もやし・オレンジ	牛乳	539	24.3	20.0	321	1.3	
給与栄養量平均			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)					
	3歳未満児	508	19.8	15.0	247	1.2						
3歳以上児	572	23.5	16.6	281	1.4							

