



給食献立表



発行者：広野保育園
令和7年2月号

日 曜日	行 事	献 立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手 作りおやつで す	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1 土		ブルコ辛丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、ぼろさめ、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、豚肉、炒りごま	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく		麦茶 お菓子	E 309.3(419.7) P 14.3(15.0) F 11.6(11.3) 塩 0.8(0.7)
3 月	節分献立 完全給食	節分ランチ(ナポリタン、ハンバーグ)コンソメスープ、ゼリー	スパゲティ、パン粉、サラダ油、マヨネーズ、オリーブオイル、砂糖、食パン	豚ひき肉、ベーコン、なると、卵、粉チーズ、○フローズンホイップ	◎りんごジュース、たまねぎ、はくさい、にんじん、トマトピューレ、冷凍とうもろこし、マッシュルーム、○パイナップル、○白桃缶、○みかん缶	りんごジュース	麦茶 恵方巻ロール ★	E 649.0(526.2) P 23.8(19.0) F 26.0(20.8) 塩 3.4(2.7)
4 火		鶏肉のパン粉焼き、ポテトサラダ、みかん、みそ汁(ほうれんそう・たまねぎ・厚揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、サラダ油、○薄力粉、○砂糖、○サラダ油	鶏もも肉、厚揚げ、ロースハム、米みそ、煮干し、○牛乳、○豆乳	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、冷凍とうもろこし、にんじん、パセリ、にんにく、○バナナ	麦茶 アスパラビスケット	牛乳 バナナケーキ★	E 437.6(535.9) P 20.7(21.8) F 20.1(19.6) 塩 1.8(1.5)
5 水	たらの解体ショー	ハッシュドポーク、フレンチサラダ、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、豚肉、バター	◎いよかん、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、冷凍とうもろこし、マッシュルーム	いよかん	ぶどうゼリー	E 442.7(389.3) P 15.8(12.9) F 18.8(14.7) 塩 2.1(1.7)
6 木	カミカミメニュー	タラフライ、プロックリーのおかか和え、いよかん、すまし汁(えのき・小松菜・豆腐)	七分つき米(未)、サラダ油、パン粉、○チョコビスケット	たら、豆腐、さば節、かつお節、○牛乳	◎バナナ、プロックリー、冷凍とうもろこし、にんじん、こまつな、えのき、出し昆布	バナナ	牛乳 チョコビスケット	E 411.2(500.9) P 19.2(20.5) F 21.2(17.5) 塩 1.4(1.2)
7 金		おでん、生姜醤油和え、バナナ、ふりかけ	七分つき米(未)、○米粉パン	厚揚げ、さつま揚げ、鶏もも肉、ちくわ、かつお節、○ピザ用チーズ、○しらす干し	◎りんご、バナナ、だいこん、はくさい、もやし、にんじん、だし昆布、しょうが、○刻みのみり、○気になる野菜ジュース	りんご	気になる野菜 ジュース しらすトースト★	E 313.0(439.9) P 16.2(17.0) F 7.2(7.4) 塩 2.5(2.3)
8 土		豚肉のケチャップ煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン		麦茶 お菓子	E 342.0(429.3) P 14.6(14.7) F 14.8(13.9) 塩 1.1(0.9)
10 月		千草焼き、切干大根煮、バナナ、みそ汁(白菜・麩・ねぎ)	七分つき米(未)、焼麩、砂糖、サラダ油、○サラダ油、○薄力粉、○砂糖	卵、豚ひき肉、米みそ、ダイスカットチーズ、薄揚げ、煮干し、○牛乳、○豆乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、出し昆布	麦茶 ビスコ	牛乳 肉まん★	E 419.6(502.0) P 20.4(20.2) F 17.9(17.6) 塩 2.5(2.1)
12 水	旬の魚デー	いわしのかば焼き、おひたし、りんご、かきたま汁	◎さつまいも、七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、○砂糖	いわし、豆腐、卵、米みそ、ちくわ、炒りごま、煮干し、○プレーンヨーグルト	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが、○みかん缶	麦茶 ゆで芋	みかんヨーグルト★	E 257.4(375.6) P 16.4(15.3) F 11.0(9.1) 塩 1.6(1.2)
13 木		肉じゃが、ゆかり和え、いよかん、みそ汁(わかめ・大根・厚揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、サラダ油、砂糖、○ばりんこ	豚肉、厚揚げ、米みそ、煮干し	◎バナナ、いよかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、わかめ、しめじ、出し昆布	バナナ	麦茶 ばりんこ	E 271.3(414.2) P 12.6(13.3) F 10.3(9.8) 塩 1.8(1.5)
14 金		鶏肉のマーマレード焼き、パスタソテー、りんご、コンソメスープ	七分つき米(未)、スパゲティ、サラダ油、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○砂糖	鶏もも肉、ベーコン、○牛乳、○卵、○無塩バター	りんご、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、冷凍とうもろこし、マーマレード、にんじん、○にんにく、しょうが	麦茶 星たべよ	牛乳 ココアマドレーヌ★	E 483.0(593.4) P 19.1(20.7) F 22.5(21.7) 塩 2.1(1.9)
15 土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ		麦茶 お菓子	E 316.4(421.0) P 14.8(15.4) F 17.0(15.5) 塩 1.3(1.1)
17 月	クイズ メニ ュー	さばの味噌煮、ひじきの炒め煮、りんご、沢煮椀	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油、○サラダ油、○七分つき米	さば、豚肉、米みそ、さつま揚げ、かつお節、○ベーコン、○卵	◎バナナ、りんご、にんじん、孟宗水煮、ごぼう、えのきたけ、いんげん、芽ひじき、しょうが、○ねぎ、○にんじん、○ピーマン	バナナ	麦茶 チャーハン★ (リクエスト)	E 353.6(465.7) P 18.3(19.2) F 14.6(13.8) 塩 2.6(2.3)
18 火	カミカミメニュー	八宝菜、焼き餃子、りんご、わかめスープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、○さつまいも、○砂糖、○サラダ油	豚肉、なると、○黒ごま、○牛乳	◎いよかん、りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、わかめ、孟宗水煮、干しいたけ、しょうが	いよかん	牛乳 いもけんぴ★	E 420.3(479.0) P 15.3(14.8) F 17.1(14.2) 塩 1.9(1.4)
19 水		豚肉のしょうが炒め、しらすサラダ、いよかん、みそ汁(じゃがいも・しめじ・チンゲン菜)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、ごま油	豚肉、米みそ、しらす干し、煮干し、○ヨーグルト	◎バナナ、いよかん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、にんじん、しょうが	バナナ	ヨーグルト	E 217.8(362.8) P 17.4(17.7) F 6.6(6.2) 塩 2.0(1.6)
20 木	誕生会 完全給食	麻婆ラーメン、ゼリーアラモード	中華麺、サラダ油、片栗粉、砂糖、○グラニュー糖、○薄力粉	豆腐、豚ひき肉、フローズンホイップ、米みそ、○無塩バター、○牛乳、○フローズンホイップ	◎幼児ぶどうジュース、りんごゼリー、みかん缶、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、出し昆布、干しいたけ	ぶどうジュース	麦茶 ラプリーケーキ★	E 672.4(565.2) P 22.0(17.1) F 23.6(19.8) 塩 5.4(4.3)
21 金		豆腐入りチキンナゲット、白菜サラダ、みかんゼリー、みそ汁(わかめ・豆腐・ねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油、薄力粉、パン粉、砂糖	鶏むねひき肉、豆腐、米みそ、ツナ水煮、煮干し、○牛乳	◎りんご、はくさい、ねぎ、きゅうり、冷凍とうもろこし、わかめ、にんじん	りんご	牛乳 ばりんこ	E 325.4(441.4) P 18.1(17.9) F 19.2(17.4) 塩 1.7(1.4)
22 土		豚丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが		麦茶 お菓子	E 311.3(409.9) P 13.2(14.0) F 13.3(12.2) 塩 0.7(0.6)
25 火	クイズ メニ ュー	鮭の生姜焼き、洋風きんぴら、バナナ、みそ汁(こまつな・もやし・麩)	七分つき米(未)、しらたき、片栗粉、焼麩、サラダ油、砂糖、○薄力粉	鮭、米みそ、ベーコン、煮干し、○牛乳、○ピザ用チーズ、○ロースハム	◎りんご、バナナ、ごぼう、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが、○だいこん、○冷凍とうもろこし、○たまねぎ、○ピーマン	りんご	牛乳 ピザ★(リクエスト)	E 333.4(446.1) P 22.6(21.5) F 11.7(11.1) 塩 2.3(1.8)
26 水	クイズ メニ ュー	チーズハンバーグ(リクエスト)、コールスロー、りんごゼリー、かぼちゃのポタージュ	七分つき米(未)、パン粉、サラダ油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、生クリーム、卵、牛乳、スライスチーズ、無塩バター	◎いよかん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、冷凍とうもろこし、にんじん、パセリ	いよかん	麦茶 星たべよ	E 328.1(427.6) P 13.3(13.7) F 20.2(17.4) 塩 1.2(1.0)
27 木		すき焼き風煮、チーズ納豆、みかん、みそ汁(ほうれん草・じゃがいも)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、砂糖、サラダ油、○薄力粉、○砂糖	豚肉、焼き豆腐、挽きわり納豆、ダイスカットチーズ、米みそ、煮干し、○牛乳、○無塩バター	◎バナナ、みかん、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ	バナナ	牛乳 手作りクッキー★	E 509.5(588.3) P 21.9(21.1) F 27.7(23.8) 塩 2.0(1.6)
28 金		コロケ、しょうゆフレンチ、ゼリー、みそ汁(なめこ・大根・葱)	七分つき米(未)、じゃがいも、パン粉、薄力粉、サラダ油、○味しらす	豚ひき肉、米みそ、卵、ツナ水煮、煮干し、○牛乳	◎幼児りんごジュース、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、ねぎ、にんじん	りんごジュース	牛乳 味しらす	E 328.9(460.6) P 15.2(15.6) F 17.3(16.2) 塩 2.0(1.7)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
 ※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。
 ※(リクエスト)と記載している献立は松組さんの希望献立です。

誤えんに注意!

節分の豆などは、子どもが誤えんしやすい食べ物です。かたい豆やナッツ類は5歳までは控えましょう。ほかにも、のどに詰まりやすいミニトマトなどは半分以下に切る、飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく刻むといった対応が必要です。

旬の食材
ほうれんそう

緑黄色野菜の代表ともいえる葉もの野菜で、1年中出回っていますが、栄養と甘みが増すのは寒い冬の時期です。中でもビタミンCの量は夏の3倍もあります。

アクがあるので下ゆでしてから調理すると、食べやすくなります。

節分の行事食

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いをこめて、悪いものを追い出す日。邪気払いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。

<恵方巻き>

恵方巻を持ち、その年の恵方を向いて無言で食べることで幸運や無病息災などを願います。丸ごと食べるのは縁を断ち切らないようにするためといわれています。食べ終わる前にしゃべってしまうと福が逃げてしまうともいわれています。

<いわし>

鬼はいわしのおいと冬の棘が苦手とされており、いわしを焼くときに出る煙と冬の葉の棘で鬼を追い払うという意味があります。

今年の恵方は西南西!!

