



献立表



倉知保育園

第 6-12号

令和7年 2月 25日

曜日	献立	主食	材 料 (1人分)	間 食		栄養価
				おやつ 10時	おやつ 3時	
1 土	おにぎり パナナ	魚肉ソーセージ				
2 日						
3 月	ちらし寿司 蒸しゅうまい 豆腐と麩のすまし汁 ミニゼリー ひなあられ	ご飯	米(50g)、かんぴょう(乾) (3g)、油揚げ(5g)、干しいたけ(1g)、にんじん(10g)、みりん(1g)、砂糖(3g)、しょうゆ(4g) きゅうり(10g)、錦糸卵(25g)、砂糖(2g)、油(1g)、でんぷ(2g)、しらす干し(5g)、きざみのり(1g)、すし酢(0g) しゅうまい(冷凍) (40g) 木綿豆腐(30g)、花ふ(1g)、みつば(3g)、かつおだし(2g)、しょうゆ(3g)、食塩(0g) ミニゼリー(45g)	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ロールケーキ	625kcal
4 火	ぎょうざ丼 パリパリサラダ なめこ里芋の味噌汁	ご飯	米(50g)、油(1g)、にんにく(0g)、しょうが(0g)、豚ひき肉(35g)、酒(1g)、食塩(0g)、白こしょう(0g)、キャベツ(35g) にら(10g)、しょうゆ(5g)、食塩(0g)、砂糖(4g)、かつおだし(1g)、ほうれんそう(10g) しらす干し(5g)、レタス(15g)、もやし(10g)、にんじん(8g)、きゅうり(10g)、酢(4g)、砂糖(1g)、油(1g)、ごま油(1g) しょうゆ(3g)、ポテトチップス(5g) なめこ(10g)、さといも(15g)、油揚げ(5g)、ねぎ(5g)、赤みそ(5g)、かつおだし(1g)	バナナ	牛乳 ムギムギ う0.1 おにぎりせんべい	485kcal
5 水	鶏肉と大豆の五目煮 きゅうりの酢の物 白菜のみそ汁	ご飯	さつまいも(30g)、鶏もも肉(30g)、おろししょうが(2g)、片栗粉(4g)、油(6g)、板こんにやく(10g)、大豆水煮缶(25g) にんじん(20g)、しょうゆ(5g)、食塩(0g)、砂糖(4g)、かつおだし(1g)、ほうれんそう(10g) きゅうり(40g)、みかん缶(10g)、しらす干し(5g)、カットわかめ(0g)、食塩(0g)、酢(5g)、砂糖(3g) はくさい(25g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、油揚げ(2g)、かつおだし(1g)、合わせみそ(6g)	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き	572kcal
6 木	ゆかりごはん 鶏のから揚げ スマイルポテト マカロニサラダ ポイルウインナー	ご飯	米(50g)、ゆかり粉(1g) 鶏もも肉2.5g(50g)、おろしにんにく(0g)、おろししょうが(1g)、酒(1g)、しょうゆ(2g)、片栗粉(5g)、油(5g) スマイルポテト(40g) マカロニ(5g)、きゅうり(10g)、にんじん(5g)、りんご(10g)、マヨドレ(10g)、食塩(0g)、こしょう(0g) ウインナー(20g)	フルーチェ	牛乳 ♪マカロニあべかわ	522kcal
7 金	お別れ遠足		手作り弁当	ブリック牛乳 味しらべ	りんごジュース 詰め合わせ菓子	
8 土	おにぎり パナナ	ヨーグルト				
9 日						
10 月	麻婆カレー丼 中華風春雨サラダ ワンタンスープ	ご飯	米(50g)、ごま油(1g)、にんにく(0g)、しょうが(0g)、豚ひき肉(10g)、にんじん(5g)、ねぎ(5g)、絹ごし豆腐(60g) かつおだし(25g)、赤みそ(2g)、しょうゆ(1g)、カレー粉(0g)、片栗粉(1g) はるさめ(5g)、きゅうり(20g)、にんじん(8g)、錦糸卵(8g)、ハム(8g)、くさわかめ(1g)、ごま油(1g) 砂糖(2g)、酢(5g)しょうゆ(1g) 中華ワンタン(30g)、ねぎ(1g)、中華だしの素(3g)	みかん缶	ミルクプリン	517kcal
11 火	赤飯 サバの塩焼き キャベツのゆかり和え なるととワカメのすまし汁	赤飯	もち米(30g)、あずき(乾) (15g)、ごま塩(1g) さば(50g)、食塩(1g) キャベツ(40g)、きゅうり(10g)、ゆかり粉(2g) なると(10g)、カットわかめ(0g)、みつば(3g)、かつおだし(1g)、しょうゆ(2g)、食塩(1g)	牛乳 ふわっと	牛乳 ショートケーキ	676kcal
12 水	白身魚フライ クリームシチュー レタスのサラダ ピピピチーズ	超熟ロール	白身魚フライ(冷凍) (30g) じゃがいも(40g)、たまねぎ(30g)、コーン缶(10g)、にんじん(15g)、しめじ(10g)、豚肉(20g)、グリーンピース(冷凍) (3g) 油(2g)、シチューミックスクリーム(10g)、 レタス(15g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、かにかまぼこ(10g)、マヨネーズ(10g) ピピピチーズ(10g)	牛乳 ハッピーターン	牛乳 えびせん	497kcal
13 木	タコライス エビフリッター う0.1チキンナゲット カニ風味汁 コアアブラ	ご飯	米(50g)、合いびき肉(30g)、たまねぎ(15g)、油(2g)、ケチャップ(10g)、ウスターソース(4g)、カレー粉(0g)、食塩(0g) こしょう(0g)、レタス(10g)、トマト(30g)、きゅうり(20g)、チーズ(10g) エビフリッター(50g)、油(2g) /う0.1チキンナゲット(40g)、油(4g) 木綿豆腐(20g)、ねぎ(2g)、えのきたけ(10g)、かにかまぼこ(10g)、しょうゆ(3g)、食塩(1g)、かつおだし(1g) コアアブラヨーグルト(80g)	牛乳 スナックパン	牛乳 ビスケット	710kcal
14 金	カレーライス チキンナゲット フルーツポンチ	ご飯	米(50g)、豚肉(15g)、たまねぎ(40g)、にんじん(20g)、じゃがいも(40g)、ピーマン(10g)、油(1g)、カレールウ(15g) チキンナゲット(40g)、油(4g) みかん缶(20g)、パイナップル(20g)、もも缶(黄桃) (20g)、バナナ(15g)、りんご(15g)、りんごジュース(25g)	ミニゼリー	♥お楽しみおやつ♥	620kcal
15 土	おにぎり パナナ	プリン				
16 日						
17 月	鮭のマヨネーズ焼き さつまいものレモン煮 たまスパスープ	ご飯	鮭(50g)、食塩(0g)、白こしょう(0g)、マヨネーズ(15g)、たまねぎ(10g)、パセリ粉(0g)、プロッコリー(20g) さつまいも(皮付) (50g)、砂糖(7g)、レモン果汁(2g) スパゲティ(5g)、豚ひき肉(10g)、にんじん(10g)、たまねぎ(20g)、さやえんどう(5g)、卵(10g)、食塩(0g)、しょうゆ(2g) かつおだし(1g)、片栗粉(2g)	牛乳 ビスコ	牛乳 かっぱえびせん	632kcal
18 火	ウインナーピラフ コールスローサラダ ★カレースープ	ご飯	米(50g)、ウインナー(20g)、たまねぎ(20g)、にんじん(15g)、コーン缶(10g)、ピーマン(5g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、コンソメ(1g) キャベツ(20g)、きゅうり(15g)、干しほうとう(3g)、みかん缶(15g)、ハム(10g)、マヨネーズ(2g)、酢(2g)、砂糖(1g) 豚肉(15g)、にんじん(10g)、キャベツ(20g)、えのきたけ(5g)、油(1g)、コンソメ(1g)、食塩(0g)、カレー粉(1g)	バナナ ヨーグルト	牛乳 源氏パイ	447kcal
19 水	スタミナ丼 小松菜おひたし 石狩汁	ご飯	米(50g)、鶏ひき肉(30g)、にんにく(0g)、しょうが(1g)、ごま油(2g)、挽きわり納豆(20g)、砂糖(3g)、しょうゆ(3g)、ねぎ(5g) ごまつな(40g)、えのきたけ(10g)、砂糖(1g)、かつお節(1g)、しょうゆ(2g) さけ(20g)、しらたき(10g)、しめじ(10g)、ねぎ(5g)、だいこん(30g)、かつおだし(1g)、合わせみそ(4g)	牛乳 カニチップ	ジョア 小魚 う0.1 ウエハース	442kcal
20 木	春分の日					
21 金	サバの味噌煮 パンサンスー 豚汁	ご飯	さば(50g)、しょうが(2g)、赤みそ(10g)、砂糖(3g)、みりん(3g)、酒(5g) はるさめ(10g)、きゅうり(15g)、にんじん(10g)、ハム(8g)、砂糖(2g)、酢(3g)、ごま油(1g)、しょうゆ(1g) 板こんにやく(10g)、さといも(10g)、木綿豆腐(20g)、ごぼう(5g)、だいこん(10g)、にんじん(10g)、ねぎ(5g)、豚肉(20g) かつおだし(1g)、赤みそ(4g)	牛乳 たまごボーロ	プリン	561kcal
22 土	おにぎり パナナ	魚肉ソーセージ				
23 日						
24 月	焼きそば 白菜とウインナーのスープ バナナ	麵 超熟ロール	超熟ロール(30g) 焼きそばめん(80g)、豚肉(ばら) (15g)、キャベツ(30g)、たまねぎ(20g)、にんじん(10g)、油(2g)、中濃ソース(10g) 食塩(0g)、あおのり(0g) はくさい(30g)、ウインナー(10g)、たまねぎ(10g)、干しいたけ(1g)、しょうゆ(2g)、食塩(0g)、コンソメ(1g) バナナ(36g)	牛乳 リッツ クラッカー	牛乳 ♪麩のラスク	620kcal
25 火	栄養ひじき 白菜のツナコーン和え 豆腐とあけの味噌汁	ご飯	ひじき(5g)、豚肉(15g)、油揚げ(5g)、じゃがいも(20g)、ピーマン(10g)、にんじん(10g)、油(1g)、砂糖(5g) しょうゆ(7g)、かつおだし(1g) はくさい(40g)、にんじん(5g)、コーン缶(5g)、ツナ油漬缶(10g)、しょうゆ(2g)、ごま油(1g)、ごま(1g) 木綿豆腐(20g)、油揚げ(5g)、にんじん(10g)、葉ねぎ(5g)、かつおだし(1g)、赤みそ(8g)	牛乳 フルーチェ	お茶 揚げ一番	464kcal
26 水	卒園式					
27 木	家庭保育					
28 金	ささみカツ もやしのサラダ 厚揚げの中華スープ	ご飯	ささみカツ(冷凍) (40g) もやし(30g)、にんじん(5g)、きゅうり(10g)、ちくわ(8g)、マヨネーズ(10g)、しょうゆ(1g)、すりごま(1g) 生揚げ(25g)、にんじん(7g)、ねぎ(5g)、干しいたけ(1g)、豚肉(15g)、しょうゆ(3g)、食塩(1g)、中華だしの素(1g)、片栗粉(1g)	ミニゼリー	お茶 ミレーフライ	451kcal
29 土	おにぎり パナナ	ヨーグルト				
30 日						
31 月	ハヤシライス かぼちゃのサラダ りんご う0.1みかん缶	ご飯	米(50g)、豚肉(肩ロース) (20g)、じゃがいも(30g)、たまねぎ(50g)、にんじん(10g)、グリーンピース(冷凍) (3g)、油(1g) ハヤシルウ(15g) かぼちゃ(30g)、コーン缶(10g)、きゅうり(10g)、りんご(20g)、マヨネーズ(10g) りんご(43g) う0.1みかん缶	お茶 とんがりコーン	お茶 ばかうけ	530kcal

仕入れの都合上献立が変更になることがあります。

♪は手作りおやつです。

★ラッキースターの日