

## 2月 献立表 幼児食

2025年 2月

南陽幼稚園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ②昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	肉うどん 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ウエハース	牛かた肉、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、 麦茶、ウエハース	エネルギー 365kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.9g 炭水化物 63.5g 塩分 3.6g
3 月	鬼さんカレー ひじきとレタスのサラダ りんご	〇お茶 アニマルチーズ ②牛乳 マカロニきな粉	大豆、豚ひき肉、ウインナー、 焼き竹輪、ロースハム、プロセス チーズ、 牛乳、きな粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、コーン缶、 トマトジュース、赤ピーマン、 干しひじき、きゅうり、レタス、 りんご	うるち米、調合油、じゃがいも、三温 糖、ごま油、マカロニ	パイオン、カレーパウ、こいくち しょうゆ、穀物酢、麦茶、食塩	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.1g 脂質 24.5g 炭水化物 82.6g 塩分 1.8g
4 火	ごはん 魚のカレー揚げ きりぼしサラダ 味噌汁(豆腐 もやし)	〇お茶 せんべい ②牛乳 ウエハース	すけとうだら、ロースハム、 絹ごし豆腐、牛乳	切干しいんご、きゅうり、 にんじん、りょくとうもやし、 長ねぎ	うるち米、薄力粉、米粉、 調合油、三温糖、ごま油	食塩、こしょう、カレー粉、穀 物酢、こいくちしょうゆ、かつ おだし、米みそ、麦茶、甘辛 せんべい、ウエハース	エネルギー 409kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.2g 炭水化物 56.2g 塩分 1.5g
5 水	ごはん チャプチェ きゅうりの中華和え たまごレタスのスープ	〇お茶 ビスケット ②牛乳 チーズキャラット蒸し パン	豚ロース、卵、 プロセスチーズ、牛乳	しょうが、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、にら、干しいたけ、 きゅうり、レタス、ふなしめじ	うるち米、はるさめ、三温糖、 ごま油、ホットケーキミックス、 サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 鶏がらだし、食塩、穀物酢、 料理酒、水、麦茶、ハードビ スケット	エネルギー 463kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.9g 炭水化物 65.7g 塩分 3.7g
6 木	スパゲティイタリアン わかめフレンチ きのこスープ	〇お茶 スティック野菜 ②ヨーグルトあえ	牛ひき肉、豚ひき肉、ハム、 粉チーズ、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、 レタス、ふなしめじ、えのきたけ、 しいたけ、キャベツ、パインアップル 缶、 もも缶	スパゲッティ、調合油、 ごま油、三温糖	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、パイオン、穀物酢、こい くちしょうゆ、コンソメ、麦茶	エネルギー 348kcal たんぱく質 14.1g 脂質 7.6g 炭水化物 60.7g 塩分 1.6g
7 金	食パン きのこシチュー かぼちゃとチーズのサラダ	〇お茶 りんご ②牛乳 せんべい	鶏もも肉、生クリーム、 プロセスチーズ、牛乳	コーン缶、たまねぎ、にんじん、 ふなしめじ、パセリ、日本かぼちゃ、 きゅうり、レタス、りんご	食パン、じゃがいも、サラダ油、 薄力粉、有塩バター、調合油	パイオン、白こしょう、食塩、マ ヨネーズ、麦茶、甘辛せんべ い	エネルギー 512kcal たんぱく質 16.2g 脂質 25.3g 炭水化物 64.3g 塩分 1.3g
8 土	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ビスケット	プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット	エネルギー 239kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.2g 炭水化物 33.4g 塩分 1.3g
10 月	ごはん 八宝菜 パンサンデー アニマルチーズ	〇お茶 ウエハース ②りんごゼリー 小魚	豚肉、しばえび、ロースハム、 卵、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 コーン缶、たけのこ、きゅうり	うるち米、調合油、かたくり粉、 ごま油、はるさめ	鶏がらだし、食塩、白こしょ う、こいくちしょうゆ、合成清 酒、穀物酢、麦茶、ウエハ ース、オレンジゼリー	エネルギー 468kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.0g 炭水化物 65.8g 塩分 1.2g
12 水	ふりかけごはん 肉団子スープ れんこんのごまマヨネーズあえ りんご	〇牛乳 せんべい ②お茶 青のりポテトと小魚	豚ひき肉、木綿豆腐、かにかま、 牛乳	りょくとうもやし、たまねぎ、 にんじん、ふなしめじ、こねぎ、 ごまつな、れんこん、きゅうり、 りんご、あおりの	うるち米、ごま油、すりごま、 三温糖、じゃがいも、薄力粉、 調合油	ふりかけ、おろししょうが、こ いくちしょうゆ、食塩、みりん 風調味料、鶏がらだし、合成 清酒、マヨネーズ、米みそ、 穀物酢、甘辛せんべい、麦茶	エネルギー 285kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.4g 炭水化物 38.2g 塩分 1.4g
13 木	ごはん すき焼き煮 小松菜のツナ和え トマト	〇お茶 ビスケット ②ジョア せんべい	牛かた肉、焼き豆腐、 蒸しかまぼこ、ツナ缶、 飲むヨーグルト	長ねぎ、にんじん、ごまつな、 キャベツ、トマト	うるち米、しらたき、車ふ、 三温糖、調合油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 麦茶、ハードビスケット、甘辛 せんべい	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.5g 炭水化物 77.1g 塩分 1.4g
14 金	おにぎり(鮭、昆布) うどん てんぷら盛り合わせ	〇お茶 昆布 ②ヨーグルト 小魚	さけ、蒸しかまぼこ、 鶏むね肉、焼き竹輪、ヨーグルト	塩昆布、焼きのり、長ねぎ、 干しいたけ、しょうが	うるち米、うどん、三温糖、 さつまいも、薄力粉、米粉、 調合油	かつおだし、こいくちしょうゆ、 本みりん、合成清酒、食塩、 麦茶	エネルギー 459kcal たんぱく質 21.4g 脂質 11.0g 炭水化物 69.0g 塩分 2.6g
15 土	スパゲティイタリアン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ポーロ	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハ ム、 粉チーズ、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、パイオン、麦茶、たまご ポーロ	エネルギー 302kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.5g 炭水化物 43.4g 塩分 1.1g
17 月	わかめごはん 魚の香り揚げ マセドアンサラダ 味噌汁(豆腐 もやし)	〇お茶 昆布 ②牛乳 ウエハース	かれい、卵、ロースハム、 エダムチーズ、絹ごし豆腐、牛乳	乾燥わかめ、にんにく、長ねぎ、 にんじん、きゅうり、りょくとうもやし	うるち米、薄力粉、三温糖、 調合油、じゃがいも	合成清酒、こいくちしょうゆ、 マヨネーズ、かつおだし、米 みそ、麦茶、ウエハース	エネルギー 488kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.1g 炭水化物 59.7g 塩分 2.1g
18 火	ごはん マーボーだいこん 揚げシューマイ もやしときゅうりのナムル	〇お茶 せんべい ②牛乳 ビスケット	豚ひき肉、牛乳	だいこん、長ねぎ、しょうが、 青ピーマン、にんじん、りょくとうも やし、 きゅうり	うるち米、三温糖、調合油、 かたくり粉、すりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメンジャ ン、しゅうまい、穀物酢、麦 茶、甘辛せんべい、ハードビ スケット	エネルギー 510kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.8g 炭水化物 71.8g 塩分 1.4g
19 水	ハヤシライス ドレッシングサラダ フルーツ	〇お茶 ビスケット ②牛乳 せんべい	牛かた肉、生クリーム、 卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、 レタス、きゅうり、乾燥わかめ、 みかん缶、りんご、 パレンシアオレンジ	うるち米、調合油、米粉、 ごま油、三温糖	食塩、白こしょう、ハヤシル ウ、パイオン、トマトケチャッ プ、ウスターソース、こいくち しょうゆ、穀物酢、麦茶、ハー ドビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 480kcal たんぱく質 14.7g 脂質 16.3g 炭水化物 73.8g 塩分 1.9g
20 木	ごはん ぎょうざ入スープ ひじきナムル りんご	〇お茶 スティック野菜 ②ジョア せんべい	豚もも肉、飲むヨーグルト	ごまつな、たけのこ、長ねぎ、 にんじん、しいたけ、 りょくとうもやし、きゅうり、 干しひじき、りんご	うるち米、揚げ油、ごま油、 いりごま、三温糖	ぎょうざ、鶏がらだし、こいくち しょうゆ、料理酒、みりん風調 味料、穀物酢、麦茶、しょうゆ せんべい	エネルギー 457kcal たんぱく質 13.8g 脂質 8.6g 炭水化物 85.2g 塩分 1.1g

21 金	食パン おろしハンバーグ こるきいも チンゲン菜のスープ	〇お茶 アニマルチーズ ②牛乳 バームクーヘン	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、 卵、プロセスチーズ	たまねぎ、だいこん、チンゲン菜、 コーン缶	食パン、三温糖、じゃがいも、 オリーブ油	こいくちしょうゆ、合成清酒、 みりん風調味料、食塩、パイ オン、麦茶、カステラ	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.1g 炭水化物 62.2g 塩分 1.3g
22 土	味噌ラーメン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 せんべい	豚もも肉、プロセスチーズ	キャベツ、りょくとうもやし、 にんじん、青ピーマン、しょうが、 たまねぎ、コーン缶	中華めん、調合油、ごま油	中華だし、米みそ、こいくち しょうゆ、食塩、白こしょう、麦 茶、甘辛せんべい	エネルギー 376kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.6g 炭水化物 61.2g 塩分 2.6g
25 火	ごはん ちくわのいそべ揚げ チキンサラダ 味噌汁(なめこ)	〇お茶 昆布 ②牛乳 せんべい	焼き竹輪、卵、鶏むね肉、牛乳	乾燥わかめ、あおりのり、キャベツ、 きゅうり、セロリ、りんご	うるち米、薄力粉、米粉、 調合油	マヨネーズ、食塩、白こしょ う、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 451kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.5g 炭水化物 63.0g 塩分 1.3g
26 水	ゆかりごはん 江戸っ子煮 スパサラダ(ツナ)	〇牛乳 ポーロ ②お茶 野菜チップス	大豆、牛かた肉、高野豆腐、 ツナ缶、牛乳	しその実、にんじん、たけのこ、 刻み昆布、キャベツ、きゅうり、 れんこん	うるち米、車ふ、しらたき、三温糖、 サラダ油、スパゲッティ、さつまい も、 調合油	本みりん、こいくちしょうゆ、 合成清酒、マヨネーズ、たま ごポーロ、麦茶	エネルギー 483kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.9g 炭水化物 66.6g 塩分 1.0g
27 木	食パン 豆乳チャウダー ひじきサラダ みかん	〇お茶 パナナ ②アンドミルク クラッカー	ベーコン、しばえび、調製豆乳、 生クリーム、鶏むね肉、飲むヨーグ ルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、 チンゲン菜、干しひじき、レタス、 きゅうり、みかん缶、みかん、 パナナ	食パン、じゃがいも、サラダ油、 薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま 油	スイートワイン、コンソメ、食 塩、白こしょう、こいくちしょ うゆ、穀物酢、麦茶、クラッカー	エネルギー 471kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.2g 炭水化物 66.9g 塩分 2.2g
28 金	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草の納豆和え 根菜味噌汁	〇お茶 りんご ②牛乳 せんべい	鶏もも肉、挽きわり納豆、 油揚げ、牛乳	マーマレード、ほうれん草、 にんじん、ほしのり、だいこん、 ごぼう、れんこん、りんご	うるち米、かたくり粉、調合油、 さつまいも	食塩、白こしょう、こいくちし ょうゆ、かつおだし、米みそ、麦 茶、甘辛せんべい	エネルギー 460kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.5g 炭水化物 69.1g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です

### 栄養満点!大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質や脂質を多く含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・食物繊維等も豊富で栄養価が高く、普段の食事に積極的に取り入れたい食品のひとつです。加工食品の種類がとても多く、これは、大豆が古くから日本人の生活に馴染みのある食品であることを物語っています。そのまま食べると消化が悪く、栄養がうまく吸収されないため、昔の人は、大豆を食べやすく、また保存性を高めるため、さまざまな方法で加工し料理に使用していたのです。

