



2025年 2月

献立表



日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1 土	カレーうどん・ジャーマンポテト・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子20・牛乳	うどん(ゆで),かたくり粉,じゃがいも,オリーブ油	豚(ばら),削り節,ベーコン,プレーンヨーグルト,牛乳	人参,たまねぎ,あさつき,みかん(缶詰),パイナップル(缶詰),バナナ,キウイフルーツ	エネルギー: 620kcal タンパク: 20.9g 脂質: 14.1g カルシウム: 228mg 塩分: 1.2g
3 月	味噌ラーメン・ほうれん草のしらす和え・かぼちゃのいとこ煮・オレンジ・麦茶		米粉のパナマフィン・牛乳	中華めん(ゆで),ごま油,砂糖(三温糖),米粉,なたね油	豚(肩ロース)・生,しらす干し,削り節,調整豆乳,牛乳	根深ねぎ,小松菜,りよくとうもやし,スイートコーン,ほうれんそう,キャベツ,あまのり(焼きのり),日本かぼちゃ,バレンシアオレンジ,干しぶどう,	エネルギー: 696kcal タンパク: 21.4g 脂質: 18.9g カルシウム: 257mg 塩分: 2.1g
4 火	夕焼けごはん・鮭の西京焼き・白菜とリンゴのサラダ・相性汁・バナナ・麦茶		にんじんゼリー・お菓子10・牛乳	米(七分つき米),米(水稲・発芽玄米),砂糖(三温糖),オリーブ油,さつまいも,緑豆はるさめ(乾),なたね油	しらす干し,べにざけ,ベーコン,かつお節,豆乳,牛乳	人参,白菜,りんご,スイートコーン,たまねぎ,さやえんどう,バナナ	エネルギー: 616kcal タンパク: 21.4g 脂質: 13.9g カルシウム: 223mg 塩分: 2.2g
5 水	野菜パン・タンドリーチキン・マセドアンサラダ・オニオンスープ・ボンカン・麦茶		焼きいもブリュレ・牛乳	野菜パン,なたね油,じゃがいも,さつまいも,有塩バター,グラニュー糖	鶏(もも),プレーンヨーグルト,プロセスチーズ,ハム,牛乳	たまねぎ,人参,きゅうり,生しいたけ,ぼんかん(砂じょう)	エネルギー: 622kcal タンパク: 22.3g 脂質: 29.3g カルシウム: 235mg 塩分: 1.6g
6 木	麦ご飯・豚肉のマヨ生姜焼き・厚揚げのきのこあんかけ・ほうれん草のみそ汁・りんご・麦茶		海苔チーズトースト・牛乳	米(七分つき米),大麦(押麦),かたくり粉,食パン	豚(肩ロース)・生,生揚げ,煮干し,とろけるチーズ,牛乳	たまねぎ,キャベツ,人参,ぶなしめじ,えのきたけ,こねぎ,まこんぶ(素干し),ほうれんそう,根深ねぎ,りんご,焼き海苔	エネルギー: 627kcal タンパク: 25.6g 脂質: 24.5g カルシウム: 282mg 塩分: 2.1g
7 金	発芽玄米ご飯・鯖の味噌煮・きんぴらごぼう・すまし汁・みかん・麦茶		レーズンロッククッキー・牛乳	米(七分つき米),米(水稲・発芽玄米),砂糖(三温糖),つきこんにゃく,ごま油,小麦粉(薄力粉),有塩バター,コーンフレーク	まさば,絹ごし豆腐,削り節,牛乳	しょうが(根茎),根深ねぎ,ごぼう,れんこん,人参,さやいんげん,ほうれんそう,みかん,干しぶどう	エネルギー: 570kcal タンパク: 19.7g 脂質: 20.3g カルシウム: 203mg 塩分: 1.4g
8 土	麦ご飯・すきやき・キャベツと胡瓜のツナマヨ和え・じゃがいものみそ汁・バナナ・麦茶		お菓子20・牛乳	米(七分つき米),大麦(押麦),しらたき,なたね油,砂糖(三温糖),じゃがいも	豚(ロース)・生,焼き豆腐,めばち缶詰(油漬・フレーク),煮干し,牛乳	たまねぎ,白菜,キャベツ,きゅうり,わかめ,バナナ	エネルギー: 605kcal タンパク: 22.8g 脂質: 21.4g カルシウム: 226mg 塩分: 1.9g
10 月	ほうとう・ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草のごま和え・オレンジ・麦茶		ヨーグルト・お菓子10・麦茶	ほうとう,さといも,プレミックス粉(天ぷら用),なたね油,砂糖(三温糖)	豚(ロース)・生,油揚げ,削り節,焼き竹輪,ヨーグルト80g	日本かぼちゃ,人参,小松菜,生しいたけ,根深ねぎ,あおのり(素干し),ほうれんそう,バレンシアオレンジ	エネルギー: 542kcal タンパク: 21.7g 脂質: 12.2g カルシウム: 191mg 塩分: 2.0g
12 水	セルフハンバーガー・フライドポテト・ブロッコリーとトマトのサラダ・コーンスープ・りんご・麦茶		切干だいこんのおにぎり・麦茶	田舎ロール,かたくり粉,なたね油,じゃがいも,砂糖(三温糖),米(七分つき米)	豚(ひき肉),絞豆腐,とろけるチーズ,ハム,調整豆乳,油揚げ	たまねぎ,ブロッコリー,トマト,スイートコーン(カーネル・冷凍,スイートコーン(缶詰・クリーム,りんご,切干だいこん	エネルギー: 611kcal タンパク: 24.8g 脂質: 22.0g カルシウム: 190mg 塩分: 1.6g
13 木	麦ご飯・白身魚の南蛮漬け・大根サラダ・さつまいものみそ汁・ボンカン・麦茶		ホットケーキ・牛乳	米(七分つき米),大麦(押麦),かたくり粉,なたね油,砂糖(三温糖),さつまいも,プレミックス粉(ホットケーキ用,有塩バター,メープルシロップ	まだら(切身),ハム,煮干し,牛乳	たまねぎ,青ピーマン,人参,大根,きゅうり,わかめ,ぼんかん(砂じょう)	エネルギー: 619kcal タンパク: 21.1g 脂質: 20.1g カルシウム: 222mg 塩分: 1.5g
14 金	ポロネーゼ・イタリアンサラダ・アクアコッタ・バナナ・麦茶		ハートパイ・ココア	オリーブ油,ワンタンの皮,砂糖(三温糖),なたね油,グラニュー糖	牛(ひき肉),豚(ひき肉),牛乳,とろけるチーズ	たまねぎ,人参,セロリー,トマト(缶詰・ホール),トマト,きゅうり,キャベツ,スイートコーン(カーネル・冷凍,なす,赤ピーマン,バナナ	エネルギー: 505kcal タンパク: 18.7g 脂質: 25.9g カルシウム: 246mg 塩分: 1.0g
15 土	カレーうどん・ジャーマンポテト・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子20・牛乳	うどん(ゆで),かたくり粉,じゃがいも,オリーブ油	豚(ばら),削り節,ベーコン,プレーンヨーグルト,牛乳	人参,たまねぎ,あさつき,みかん(缶詰),パイナップル(缶詰),バナナ,キウイフルーツ	エネルギー: 620kcal タンパク: 20.9g 脂質: 14.1g カルシウム: 228mg 塩分: 1.2g
17 月	味噌ラーメン・ほうれん草のしらす和え・かぼちゃのいとこ煮・オレンジ・麦茶		米粉のパナマフィン・牛乳	中華めん(ゆで),ごま油,砂糖(三温糖),米粉,なたね油	豚(肩ロース)・生,しらす干し,削り節,調整豆乳,牛乳	根深ねぎ,小松菜,りよくとうもやし,スイートコーン,ほうれんそう,キャベツ,あまのり(焼きのり),日本かぼちゃ,バレンシアオレンジ,干しぶどう,	エネルギー: 696kcal タンパク: 21.4g 脂質: 18.9g カルシウム: 257mg 塩分: 2.1g
18 火	夕焼けごはん・鮭の西京焼き・白菜とリンゴのサラダ・相性汁・バナナ・麦茶		にんじんゼリー・お菓子10・牛乳	米(七分つき米),米(水稲・発芽玄米),砂糖(三温糖),オリーブ油,さつまいも,緑豆はるさめ(乾),なたね油	しらす干し,べにざけ,ベーコン,かつお節,豆乳,牛乳	人参,白菜,りんご,スイートコーン,たまねぎ,さやえんどう,バナナ	エネルギー: 616kcal タンパク: 21.4g 脂質: 13.9g カルシウム: 223mg 塩分: 2.2g