



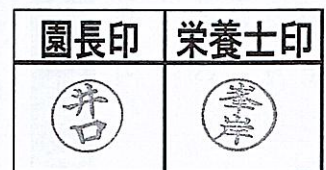
2025年 2月 お給食 献立表



練馬和光保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
土 1 15	ツナとトマトのスパゲティー きのこスープ 森のサラダ	454.1(413.2) 18.2(15.9) 15.6(16.6) 1.6(1.1)	スパゲティー、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、○卵、○生クリーム、○無塩バター、◎牛乳	カットトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、プロッコリー、○バナナ、しめじ、カリフラワー、まいだけ、コーン缶、こんぶ(だし用)	バナナクレープ 牛乳
月 3 節分	海苔巻き 白菜のすまし汁 鯖の香味焼き みかん	585.6(573.3) 21.4(19.7) 18.7(19.5) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、エッグケア、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、ツナ油漬缶、卵、○卵、○生クリーム、花かつお、◎牛乳	みかん、○いちご、○にんじんジュース、はくさい、きゅうり、ねぎ、○にんじん、ほしのり、こんぶ(だし用)、しょうが	鬼のケーキ いちご 牛乳
火 4 月 17	ご飯 なめこと豆腐のみそ汁 豚肉とキャベツのソース炒め 鉄分サラダ	587.8(566.8) 20.3(19.5) 22.3(22.8) 2.0(1.6)	米、○食パン、エッグケア、○はちみつ、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ、○バター、いわし(煮干し)、すりごま、◎牛乳	ほうれんそう、○みかん、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、なめこ、にんじん、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)	はちみつトースト みかん缶 牛乳
水 5 19	ご飯 きのこの中華スープ 中華風ローストチキン もやしのナムル	551.5(511.5) 18.5(19.1) 16.1(16.2) 1.1(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ごま、◎牛乳	緑豆もやし、ほうれんそう、○バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきだけ、こんぶ(だし用)、しょうが	ココアちんすこう バナナ 牛乳
木 6 20	あんかけ焼きそば きゅうりとわかめのおかか和え みかん缶	485.6(445.9) 14.2(12.8) 8.5(10.9) 2.3(1.5)	焼きそばめん、○米、片栗粉、ごま油、○砂糖、油	豚肉(肩ロース)、○だいたいず水煮缶詰、○油揚げ、花かつお、◎牛乳	緑豆もやし、みかん、はくさい、たまねぎ、○ブルーベリー(乾)、きゅうり、チンゲンサイ、だけ(水蒸)、にんじん、○にんじん、コーン缶、しいたけ、○ひじき、カットわかめ	ひじきごはん ブルーベリー 麦茶
金 7 生命の日	油そば 切り干し大根のハリハリサラダ QBBチーズ	514.0(425.0) 15.2(14.0) 12.1(12.7) 1.9(1.4)	米、○小麦粉、○さつまいも(皮付)、油そば、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、チーズ、○調製豆乳、◎牛乳	たまねぎ、○オレンジ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、さしみつば	さつまいも蒸しパン オレンジ 牛乳
火 25	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ キャベツのおかか和え	619.8(522.5) 17.2(15.6) 24.8(22.1) 1.9(1.4)	○じゃがいも、米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○バター、花かつお、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○バナナ、にんじん、緑豆もやし、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、にら、こんぶ(だし用)	じゃがバター バナナ 牛乳
月 10	チキンカレー キャベツの和風サラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	475.7(478.6) 13.1(14.1) 13.8(14.2) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、○砂糖、片栗粉、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、○生クリーム、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○バナナ、○りんご缶、○もも缶、○みかん缶、こまつな、だいこん	フルーツのクリーム和え 麦茶
水 12 26	胚芽パン かぶと人参のスープ 鶏肉のマーマレード焼き にんじんドレッシングサラダ	492.0(426.4) 19.3(16.1) 12.4(11.7) 2.2(1.5)	ロールパン、○米、油、胚芽米、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、○牛ひき肉、○ごま、◎牛乳	キャベツ、○ブルーベリー(乾)、たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、マーマレード、○ねぎ、かぶ・菜、こんぶ(だし用)	焼肉風おにぎり ブルーベリー 麦茶
木 13 27	ご飯 わかめのみそ汁 鶏肉の五目煮 小松菜の胡麻和え	449.6(462.7) 18.1(16.9) 8.1(12.3) 1.7(1.2)	米、○砂糖、糸こんにゃく、砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、木綿豆腐、淡色みそ、○アガー、いわし(煮干し)、すりごま、◎牛乳	○ぶどう濃縮果汁、○バナナ、こまつな、緑豆もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	ぶどうゼリー バナナ 牛乳
金 14 28	ご飯 椎茸と三つ葉のすまし汁 豚肉のねぎ塩炒め じゃことキャベツの和え物	538.1(541.7) 19.4(20.1) 16.9(18.2) 1.8(1.4)	米、○ロールパン、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、花かつお、○バター、◎牛乳	キャベツ、緑豆もやし、○バナナ、ねぎ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、みつば、しいたけ、こんぶ(だし用)	いちごジャムサンド バナナ 牛乳
火 18 バイキング	クワッサン/ロールパン 白菜とえのきのスープ チキンのトマト焼き 白身魚のフライ プロッコリーとツナのマヨサラダ 野菜サラダ	876.8(680.0) 35.9(27.8) 41.8(33.0) 3.3(2.4)	ロールパン、クワッサン、エッグケア、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト、鶏もも肉、たら、卵、ツナ油漬缶、牛乳、すりごま、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、プロッコリー、はくさい、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、○ブルーベリージャム、にんじん、えのきだけ、コーン缶、たまねぎ、こんぶ(だし用)	ブルーベリーヨーグルト バナナ 麦茶
金 21 B.D	スノーピーご飯 ココロロやさしいスープ 鮭の照り焼き コールスローサラダ	642.2(529.6) 17.5(15.3) 22.1(17.7) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、エッグケア、砂糖、油、○砂糖	さけ、○無塩バター、○卵、○生クリーム、黒ごま、◎牛乳	○ぶどう天然果汁、キャベツ、○オレンジ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぶ、コーン缶、こんぶ(だし用)	ココアケーキ オレンジ ぶどうジュース

※予告なく献立が一部変更になることがあります、ご了承ください
 ※6(木)の「ひじきごはん」、8・22(土)の「スタミナ丼」のご飯は備蓄食材(アルファ米)を使用します
 ※たんぼばクラスは進級に向けて1月より牛乳のみの提供となります
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談ください



	月	火	水	木	金	土
すみれ	カルシウム せんべい	ルヴァン クラシカル	リッツ クラッカー	ほしたべよ	リッツ クラッカー	ほしたべよ
れんげ	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ

