

〈給食予定献立表(三色食品群)〉

マイフレズ保育園
(店) 幼児食
2025年2月1日(土) ~ 2025年2月28日(金)



栄養士：小橋川玲史

日	曜日	料理名	さいりょう			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・海藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	土	豚丼 ・豆腐の旨煮 ・せん切りスープ	豚肉 絹豆腐	しょうが、玉ねぎ、人参 白菜、にんじん、いんげん チンゲン菜、だいこん、にんじん	米、サラダ油、白糖 サラダ油、片栗粉	醤油、みりん風 丸鶏がスープ、醤油、塩 丸鶏がスープ、醤油
		ごはん ・豚肉と茄子のみそ炒め ・キャベツのりおえ ・みそ汁	豚肉、味噌 のり だし昆布、かつお節、味噌	玉ねぎ、人参、なす、ピーマン キャベツ、小松菜、にんじん だいこん、チンゲン菜	米 ごま油、白糖、サラダ油	醤油 醤油
3	月	たまごボーロ ・牛乳	牛乳		カルシウムボーロ	
		ごはん ・鶏肉の梅風味焼き ・大根のうま塩炒め ・みそ汁	鶏肉 だし昆布、かつお節、味噌	練り梅、赤パプリカ、黄パプリカ 大根、玉ねぎ、人参、にら 小松菜、人参	米 サラダ油、片栗粉	醤油、みりん風 丸鶏がスープ、醤油、塩
4	火	ふかしさつま芋 ・牛乳	牛乳		さつま芋	
		カレーライス ・ブロッコリーサラダ ・バナナ ・コンソメスープ ・コーンフレークおこし	豚肉	たまねぎ、にんじん、ほうれん草 ブロッコリー、人参 バナナ チンゲン菜、コーン、人参 レーズン	米、じゃが芋、サラダ油	カレー風味、トマトケチャップ ボン酢醤油 コンソメ、塩
6	木	ごはん ・鶏肉のから揚げ ・豆腐チャンプル ・みそ汁	鶏肉 木綿豆腐、かつお節 だし昆布、かつお節、味噌	しょうが もやし、にんじん、小松菜 だいこん、いんげん 人参	米 片栗粉、小麦粉、サラダ油 サラダ油、白糖	醤油、料理酒 醤油
		混ぜこみいなり ・麦茶	油揚げ		米、白糖、白糖	酢、塩、醤油 麦茶
7	金	ごはん ・サバのみそ煮 ・切干大根のごまサラダ ・みかん缶 ・すまし汁	サバ、味噌 だし昆布、かつお節	しょうが 切干大根、白菜、にんじん みかん缶 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 バナナ	米 白糖 白糖、ごま	みりん風、醤油 マヨネーズ風、酢、醤油
		バナナスコーン ・牛乳	牛乳		ホットケーキミックス、白糖、サラダ油	醤油、塩
8	土	マーボー丼 ・ほうれん草の胡麻和え ・みそ汁 ねじねじ ・麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 だし昆布、かつお節、味噌	玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら ほうれん草、キャベツ、人参 大根、チンゲン菜	米、ごま油、白糖、片栗粉 ごま、白糖	醤油 醤油
		ごはん ・鶏肉と白菜の塩炒め ・ほうれん草のおかか和え ・モグちんの春やさいスープ ・おさつマフィン	鶏肉 かつお節 ベーコン 調整豆乳	白菜、玉ねぎ、人参、ブロッコリー ほうれん草、もやし キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、アスパラガス	米 サラダ油、片栗粉	丸鶏がスープ、醤油、みりん風、塩 醤油 コンソメ、塩
10	月	牛乳	牛乳		ホットケーキミックス サラダ油、白糖、さつま芋	
		ごはん ・豚やきにく ・きざみ揚げの根菜煮 ・みそ汁 ・りんご	豚肉 油揚げ、かつお節、だし昆布 だし昆布、かつお節、味噌、あおさのり	たまねぎ、人参、しょうが、にんにく、ピーマン だいこん、ごぼう、にんじん 大根 りんご	米 サラダ油、白糖 白糖	醤油、みりん風 醤油
12	水	いちごジャムサンド ・牛乳	牛乳		食パン、いちごジャム	
		ごはん ・ミニたい焼き ・牛乳	牛乳		たい焼き	
13	木	弁当会				
		ごはん ・ナポリタン ・ブロッコリーサラダ ・フルーツヨーグルト ・コンソメスープ	ウィンナー ブレンヨーグルト	玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、人参、コーン みかん缶、バナナ、黄桃缶 小松菜、玉ねぎ、人参 ココア	スバゲティ、サラダ油 白糖、サラダ油	塩、トマトケチャップ 酢、醤油
14	金	パレンタイン・ココアケーキ ・牛乳	牛乳		ホットケーキミックス 白糖、サラダ油、砂糖	コンソメ、塩
		ごはん ・バナナコーンピラフ ・小松菜のソテー ・すまし汁	ツナフレーク水煮 だし昆布、かつお節	玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン もやし、人参、小松菜 しめじ、玉ねぎ	米、サラダ油 サラダ油	コンソメ、塩 醤油 醤油、塩
15	土	アンパンマンせんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	
		ごはん ・ふりかけごはん ・鶏のごまみそ焼き ・ほうれん草のソテー ・すまし汁	鶏肉、味噌 だし昆布、かつお節	人参、たまねぎ、ピーマン 玉ねぎ、コーン、ほうれん草 だいこん、しめじ レーズン	米 白糖、ごま サラダ油	麦茶 ふりかけ みりん風、 醤油 醤油、塩
17	月	コーンフレークおこし ・牛乳	牛乳		コーンフレーク、マッシュマロ	
		ごはん ・魚の香のりマヨ焼き ・かぼちゃの煮物 ・みかん缶 ・みそ汁	鮭、あおさ だし昆布、かつお節、味噌	かぼちゃ みかん缶 ちんげん菜、たまねぎ、人参	米 白糖	醤油、マヨネーズ風 醤油、みりん風
18	火	フライドポテト ・牛乳	牛乳		ストレートポテト、サラダ油	塩
		ごはん ・鶏じゃが煮 ・わかめと胡瓜のさっぱり和え ・みそ汁	鶏肉、かつお節、だし昆布 わかめ だし昆布、かつお節、味噌、油揚げ	たまねぎ、にんじん きゅうり、人参 なす	米 じゃがいも、サラダ油、白糖 白糖	醤油、みりん風 酢、醤油
19	水	さつま芋もスコーン ・牛乳	牛乳		ホットケーキミックス 小麦粉、バター、白糖、さつま芋	
		ごはん ・豚やさい炒め ・ほうれん草の胡麻和え ・黄桃缶 ・みそ汁 バナナケーキ ・牛乳	豚肉 だし昆布、かつお節、味噌 牛乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、万能ねぎ ほうれん草、キャベツ、人参 黄桃缶 ほうれん草、玉ねぎ 人参、バナナ	米 サラダ油 ごま、白糖	中濃ソース 醤油
20	木	ロールパン ・照り焼きチキン ・ブロッコリーボン酢和え ・ベーコンと野菜のクリームスープ ・ツナおにぎり ・麦茶	鶏肉 ベーコン、調整豆乳 ツナフレーク水煮	ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、人参、ほうれん草 万能ねぎ	米 バターロール	醤油、みりん風 ボン酢醤油 シチュー 醤油
		中巻弁 ・チンゲン菜のナムル ・中巻スープ ねじねじ ・麦茶	鶏肉	しょうが、人参、長ねぎ、筈、しめじ、ピーマン チンゲン菜、もやし、にんじん チンゲン菜、えのき、人参	米、サラダ油、白糖、片栗粉 ごま油	丸鶏がスープ、塩、醤油 醤油 丸鶏がスープ、醤油
22	土	ごはん ・鶏のもみじ焼き ・キャベツの炒めもの ・ごちごちやさいスープ ・お野菜パンケーキ	鶏肉 調整豆乳	人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン だいこん、にんじん、ちんげん菜	米 サラダ油	塩、マヨネーズ風、醤油 醤油、塩 コンソメ、醤油
		牛乳 ・もずく丼 ・スティックきゅうり ・黄桃缶 ・みそ汁 ・コーンフレークおこし ・牛乳	もずく、豚ひき肉 だし昆布、かつお節、味噌	人参、コーン、しょうが、ピーマン きゅうり 黄桃缶 しめじ、大根 レーズン	米、サラダ油、白糖、片栗粉	塩、醤油、みりん風 塩
23	金	ごはん ・鶏肉のみそ炒め かぼちゃの甘煮 ・みそ汁	豚肉、絹豆腐、味噌 かつお節 だし昆布、かつお節、味噌	大根、万能ねぎ かぼちゃ 白菜、しめじ	米 白糖、サラダ油 白糖	醤油
		ふかしさつま芋 ・牛乳	牛乳		さつま芋	
27	木	チャーハン もやしの豚肉和え わかめスープ ・りんご ・コーンマヨトースト ・牛乳	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、ピーマン もやし、人参、きゅうり、×減塩練り梅 チンゲン菜、玉ねぎ、人参 りんご コーン	米、サラダ油	丸鶏がスープ、醤油、塩 醤油 丸鶏がスープ、醤油
		牛乳	牛乳		食パン	マヨネーズ風

献立種類	(店) 幼児食			
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均献立	449 kcal	17.6 g	13.7 g	1.6 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g