

令和7年2月献立表

きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 土	麻婆丼 きんぴら 大根とツナの煮物 もやしの味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／オリーブ油／ 上白糖／食パン／マー ガリン	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／ツナ缶／油揚 げ／牛乳	長葱／にんにく／生姜／ご ぼう／人参／大根／緑豆も やし／オレンジ	シュガートースト 牛乳	
3 月	かき卵うどん かしわ天 ほうれん草のお浸し デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／米	卵／鶏ささ身／花ガツ オ／牛乳	糸みつば／ほうれん草／み かん	青菜ご飯 牛乳	
4 火	ご飯 鶏のさっぱり煮 浅漬け 豚汁 デザート	米／上白糖／さつま芋 ／上白糖／薄力粉	鶏もも肉／豚肩ロース 肉／白味噌／牛乳	にんにく／生姜／きゅうり ／かぶ／大根／人参／長葱 ／ごぼう／パインアップル	鬼まんじゅう 牛乳	
5 水	ロールパン 鮭のコーンクリーム焼き ポテトサラダ ベーコンスープ デザート	ロールパン／マヨネー ズ／クウオーターカッ トポテト／ホットケー キミックス／オリーブ 油／グラニュー糖	トラウトサーモン／粉 チーズ／ロースハム／ ベーコン／十勝飲む ヨーグルト／卵／牛乳	コーンクリーム缶／きゅう り／トマト／玉葱	さくさくクッキー 牛乳	
6 木	のりたまふりかけご飯 豚肉とスナップエンドウの塩炒め きゅうりとトマトの和え物 むらくも汁 デザート	米／調合油／ごま油／ 上白糖／片栗粉	豚肩ロース肉／卵／チ キンナゲット／牛乳	スナップえんどう／きゅう り／トマト／人参／玉葱／ 青梗菜／オレンジ	チキンナゲット 牛乳	
7 金	カツサンド アスパラのバターソテー フライドポテト ミネストローネ デザート	ミニバーガーパンズ／ 調合油／無塩バター／ フライドポテト／オ リーブ油／上白糖／ス ポンジケーキミックス	一口カツ（冷凍）／ ベーコン／ホップ クリーム	キャベツ／アスパラ／人参 ／玉葱／にんにく／カッ トトマト缶／パセリ／ぶどう ジュース／いちご	誕生会ケーキ カルピス	
8 土	ご飯 金目鯛の煮付け かぼちゃ煮 カラフルピクルス わかめと玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／上白糖	金目鯛／生わかめ／白 味噌／牛乳／ヨーグル ト	生姜／かぼちゃ／黄パプリ カ／赤パプリカ／きゅうり ／玉葱／オレンジ／ブルー ベリージャム	ヨーグルトのブルーベリー ジャム添え ビスケット	
10 月	たらこの和風クリームパス ささみのピカタ ミモザサラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／スイ ートカットポテト／無塩 バター／上白糖	生クリーム／牛乳／ほ ぐしたたらこ／鶏ささ身 ／卵／粉チーズ／卵黄	小葱／きゅうり／キャベツ ／パセリ／野菜生活ジュ ース	スイートポテト 牛乳	
12 水	麦ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のごま和え アスパラの煮浸し 名取汁 デザート	米／押麦／白すりごま ／白いりごま／上白糖 ／ホットケーキミッ クス／調合油／マーガ リン／ケーキシロップ	鯖／白味噌／鶏もも肉 ／卵／牛乳	ほうれん草／アスパラ／大 根／人参／小松菜／パイン アップル	ホットケーキ 牛乳	
13 木	食パン クリームシチュー かぼちゃのフリッター しぐれサラダ デザート	食パン／じゃが芋／オ リーブ油／薄力粉／調 合油／上白糖／ごま油 ／もち米／片栗粉	鶏もも肉／牛乳／卵／ ロースハム／ダイス チーズ／豚ひき肉	人参／玉葱／かぼちゃ／ きゅうり／りんごジュ ース ／生しいたけ（菌床栽培、 生）／生姜	真珠蒸し 牛乳	
14 金	ご飯 鮭の南蛮漬け もやしときゅうりの和え物 豆腐の味噌汁 デザート	米／片栗粉／調合油／ 上白糖／ごま油／ビー フン／オリーブ油	生鮭／木綿豆腐／白味 噌／絹豆腐	玉葱／人参／緑豆もやし／ きゅうり／小松菜／いちご	豆腐のフラウニー ほうじ茶	
15 土	ご飯 塩麹ガーリックチキン 豆苗とツナの和え物 麩の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／白すりご ま／マヨネーズ／小町 麩	鶏もも肉／ツナ缶／白 味噌／牛乳／ゼラチン	トウモロコシ／キャベツ／絹 さや／バナナ／みかん缶／ 温州蜜柑缶詰（液汁）	みかんゼリー	

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	広東麺 揚げぎょうざ 小松菜のナムル風 デザート	片栗粉／ごま油／醤油 ラーメン／調合油／白 いりごま／米	豚ひき肉／ダイスチー ズ／花ガツオ／牛乳	人参／白菜／緑豆もやし／小 松菜／パインアップル	チーズ入りおかかご飯 牛乳 お菓子 牛乳
18 火	フォカッチャ(バター) ポークケチャップ煮 ツナサラダ カラフルスープ デザート	強力粉／薄力粉／上白 糖／調合油／無塩バ ター／オリーブ油／マ カロニ／スイートカッ トポテト／上白糖／黒	豚肩ロース肉／ダイス チーズ／ツナ缶／ベー コン／十勝飲むヨーグ ルト／牛乳	パセリ／玉葱／マッシュルー ム水煮／レタス／きゅうり／ 黄パプリカ／アスパラ／赤パ プリカ	大芋 牛乳 お菓子 牛乳
19 水	ご飯 かれの煮付け 小松菜のたらこ和え きゅうり漬け 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ パイシート／マヨネー ズ	まがれい／ほぐしたら こ／生揚げ／白味噌／ ベーコン／粉チーズ／ 牛乳	生姜／小松菜／きゅうり／小 葱／いちご	ベーコンエビ 牛乳 お菓子 牛乳
20 木	コロコロ野菜丼 バンバンジー キャベツのゆかりあえ わかめスープ デザート	米／オリーブ油／上白 糖／片栗粉／白すりご ま／白いりごま／ホッ トケーキミックス／ マーガリン／ケーキシ	豚ひき肉／鶏むね肉／ 白味噌／生わかめ／卵 ／牛乳	いんげん／人参／玉葱／干し 椎茸／にんにく／生姜／緑豆 もやし／きゅうり／キャベツ ／みかん／野菜生活ジュース	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
21 金	ご飯 まぐろカツ ニラと卵の炒め物 なめこの味噌汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／ 調合油／オリーブ油／ ロールパン	めかじき／卵／白味噌 ／豚ひき肉／牛乳	にら／キャベツ／なめこ／小 松菜／バナナ／人参／玉葱／ にんにく	焼きカレーパン 牛乳 お菓子 牛乳
22 土	豚汁うどん 竹輪の甘辛煮 れんこんとパプリカの炒め物 デザート	うどん／上白糖／ごま 油／白いりごま／オ リーブ油／米	豚肩ロース肉／白味噌 ／サラダ竹輪／豚ひき 肉／牛乳	大根／人参／長葱／ごぼう／ れんこん／赤パプリカ／オレ ンジ／生姜	そぼろご飯 牛乳 お菓子 牛乳
25 火	ご飯 豚肉の塩麹炒め もやしとにらの和え物 けんちん汁 デザート	米／調合油／ごま油／ 上白糖／マヨネーズ／ 餃子の皮	豚肩ロース肉／油揚げ ／木綿豆腐／ウィン ナー／ピザ用チーズ／ 牛乳	にんにく／長葱／緑豆もやし ／にら／レタス／ごぼう／人 参／大根／パインアップル／ コーン缶	クリスマスビーザ 牛乳 お菓子 牛乳
26 水	ロールパン かれのレモンバター ほうれん草のガーリック炒 きゃべつのスープ デザート	ロールパン／薄力粉／ オリーブ油／無塩バ ター／マヨネーズ／米 ／揚げ玉	まがれい／ベーコン／ 青のり／牛乳	レモン果汁／ほうれん草／に んにく／トマト／キャベツ／ いちご	たぬきご飯 牛乳 お菓子 牛乳
27 木	カレーソーススパゲッティ ブロッコリーのフリッター 大根とほたてのサラダ ふわふわスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／無塩バター／薄 力粉／調合油／マヨ ネーズ／米	豚ひき肉／卵／ホタテ 風味フレーク／十勝飲 むヨーグルト／塩昆布 ／ツナ缶	玉葱／人参／青ピーマン／エ リンギ／ブロッコリー／大根 ／きゅうり／コーン缶／コー ンクリーム缶／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳
28 金	ご飯 さんまのかば焼き ほうれん草とツナの和え物 切干大根の漬物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／ 調合油／上白糖／白す りごま／上白糖／じゃ が芋	さんま／ツナ缶／塩昆 布／木綿豆腐／白味噌 ／卵／味噌／牛乳	ほうれん草／人参／切干大根 ／きゅうり／なめこ／糸みつ ば／バナナ	味噌ポテト 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー586kcal	タンパク質 23.4g	脂質 19.4g



おすすめレシピを公開中♪