



# 令和7年2月 予定献立表

旬の食材: さわら、れんこん、だいこん、かぶ、いよかんなど



にじいろキッズらいふ

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
3 月	【節分献立】 巻きずし けんちん汁 いよかん 牛乳(100)	小魚せんべい ジョア	桜でんぶ 鶏卵 納豆 ツ ナフレーク 豆腐 かつお 節 牛乳 ジョア80	米 てんさい糖 マヨドレ さいとも 小魚せんべい	きゅうり 焼きのり だいこ ん ごぼう 生しいたけ にんじん ねぎ いよかん	エネルギー: 521kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 7.5g	加砂糖: 344mg 食塩相当量: 2g	
4 火	親子丼 なめこのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	小麦胚芽クラッカー 牛乳(100)	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 竹輪 豆腐 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 白すりこ ま ミニゼリー	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれんそう なめこ はくさい	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	加砂糖: 273mg 食塩相当量: 1.9g	
5 水	ごはん さわらの塩麹焼き ひじきの炒め煮 えのきのみそ汁 バナナ 牛乳(100)	クリームパン 麦茶	さわら 竹輪 あぶらあげ みそ 牛乳	米 塩こうじ てんさい糖 油 じゃがいも クリーム パン	ひじき にんじん たまね ぎ えのきたけ バナナ	エネルギー: 519kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 15.6g	加砂糖: 285mg 食塩相当量: 2.3g	
6 木	野菜しょうゆラーメン かぼちゃサラダ ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト サブレ 麦茶	豚肉 スキムミルク 無糖 ヨーグルト 牛乳 ヨーグ ルト	ゆで中華めん ごま油 油 マヨネーズ ミニゼ リー ココナッツサブレ	にんじん キャベツ コー ン缶 なら かぼちゃ た まねぎ	エネルギー: 561kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 18.9g	加砂糖: 304mg 食塩相当量: 2.3g	
7 金	ごはん ポークビーンズ 卵と寒天の中華スープ ミニゼリー ヨーグルト	サラダせんべい 牛乳(100)	水煮だいず 豚肉 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 油 てん さい糖 ミニゼリー サラ ダせんべい	サブリ米 にんじん たま ねぎ トマト缶詰 寒天 フロコリー	エネルギー: 544kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 17.3g	加砂糖: 256mg 食塩相当量: 1.9g	
10 月	わかめごはん 肉じゃが 大根と揚げのみそ汁 いよかん 牛乳(100)	バームクーヘン 牛乳(100)	豚肉 油揚げ みそ 牛 乳	米 白いりごま じゃがい も てんさい糖 油 バー ムクーヘン	にんじん たまねぎ ムキ 枝豆 だいこん いよかん	エネルギー: 591kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 22.6g	加砂糖: 275mg 食塩相当量: 1.6g	
12 水	きのこカレー パンサンスー ミニゼリー ヨーグルト	のり塩ポテト 麦茶	豚肉 スキムミルク ロー スハム 鉄強化ヨーグルト	米 油 じゃがいも カ レールウ はるさめ てん さい糖 ごま油 白いりこ ま ミニゼリー フライドポ テト	たまねぎ にんじん しめ じ エリンギィ キャベツ きゅうり あおのり	エネルギー: 547kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 17g	加砂糖: 182mg 食塩相当量: 1.8g	
13 木	お弁当持参日(お昼・おやつ・水分)							
14 金	ごはん さばの味噌煮 甘酢づけ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	プリン ビスケット 麦茶	さば みそ 豆腐 かつお 節 牛乳	米 てんさい糖 ミニゼ リー プリン ビスケット (たべっこ動物)	しょうが にんじん だいこ ん たまねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー: 570kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 23g	加砂糖: 206mg 食塩相当量: 1.2g	
17 月	野菜しょうゆラーメン かぼちゃサラダ バナナ 牛乳(50)	サブレ ヨーグルト 麦茶	豚肉 スキムミルク ヨー グルト 牛乳	ゆで中華めん ごま油 油 マヨネーズ ココナッ ツサブレ	にんじん キャベツ コー ン缶 なら かぼちゃ た まねぎ バナナ	エネルギー: 549kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 17.1g	加砂糖: 253mg 食塩相当量: 2.3g	
18 火	ごはん さわらの塩麹焼き ひじきの炒め煮 えのきのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	サンドパン(いちご) 牛乳(50)	さわら 竹輪 あぶらあげ みそ 牛乳	米 塩こうじ てんさい糖 油 じゃがいも ミニゼ リー 食パン いちごジャ ム	ひじき にんじん たまね ぎ えのきたけ	エネルギー: 555kcal たんぱく: 24.4g 脂質: 14.1g	加砂糖: 258mg 食塩相当量: 2.6g	
19 水	食パン 鶏ささみフライ 切干大根の和風サラダ かぼちゃクリームスープ ミニゼリー	ギンビスアスパラ 牛乳(100)	鶏肉ささみ 鶏卵 かつお 節 牛乳	食パン 小麦粉 パン粉 油 てんさい糖 ごま油 ミニゼリー ギンビスアス パラ	切り干し大根 フロココ リー にんじん かぼちゃ	エネルギー: 565kcal たんぱく: 26.8g 脂質: 18.4g	加砂糖: 306mg 食塩相当量: 2.1g	
20 木	お弁当持参日(お昼・おやつ・水分)							
21 金	お弁当持参日(お昼・おやつ・水分)							
25 火	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め おからサラダ ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	芋干し 牛乳(100)	豚肉 おから ロースハム みそ 牛乳	米 油 マヨネーズ てん さい糖 焼ふ ミニゼリー 芋干し	ねぎ きゅうり コーン缶 こまつな にんじん たま ねぎ	エネルギー: 553kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 21.3g	加砂糖: 229mg 食塩相当量: 1.5g	
26 水	ごはん さばの味噌煮 甘酢づけ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	あんパン 麦茶	さば みそ 豆腐 かつお 節 牛乳	米 てんさい糖 ミニゼ リー あんぱん	しょうが にんじん だいこ ん たまねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー: 560kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 16.7g	加砂糖: 181mg 食塩相当量: 1.4g	
27 木	お弁当持参日(お昼・おやつ・水分)							
28 金	お弁当持参日(お昼・おやつ・水分)							

★都合により献立を変更することがあります★ 毎日の給食は写真映像を正面玄関にて掲示しております。ぜひご覧ください。★ 栄養価はお昼とおやつの合計です。