



2月 献立表



令和7年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		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	【立春・節分】わかめご飯 味噌汁 いわしの煮つけ ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	油揚げ 味噌 いわしの煮付	米 ノンエッグマヨネーズ	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 ほうれん草 キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 麦茶	
5 水	中華あんかけご飯 中華スープ 切干大根のサラダ りんご 麦茶	豚肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 油	白菜 人参 には もやし えのき茸 わかめ 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶	
12 水	ご飯 味噌汁 まぐろのフライ ごまサラダ チーズ 麦茶	油揚げ 味噌 まぐろフライ チーズ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 コーン	水 トマトケチャップ 料理酒 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	
13 木	黒米入りご飯 キーマカレー もやしとコーンのサラダ 卵なしクッキー 麦茶	豚肉	米 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 コーン	水 カレールウ 塩 麦茶 コーン	
14 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜とツナのサラダ グレープフルーツ 麦茶	ウインナー かつおフレーク	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 えのき茸 ブロッコリー カリフラワー キャベツ グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶	
17 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え ミルクゼリー 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 さつまいも 塩こうじ 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜 アガー	水 こいくちしょうゆ 麦茶	
18 火	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	油揚げ さば 味噌	米 小切麩 砂糖	大根 人参 干しいたけ わかめ チンゲン菜 昆布 しょうが 白菜 きゅうり なめ茸 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	
21 金	青のりご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 小松菜のごまおかか炒め チーズ 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 チーズ	米 油 砂糖 ごま	青のり 干しいたけ 白菜 えのき茸 万能ねぎ 昆布 ひじき 人参 小松菜 もやし	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	
26 水	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 白菜サラダ オレンジ 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ 人参 昆布 玉ねぎ しょうが 白菜 わかめ コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 塩 麦茶	
28 金	肉野菜うどん さつまいものごま和え ジョア 麦茶	鶏肉 油揚げ ジョア	うどん 砂糖 さつまいも ごま	白菜 人参 昆布 長ねぎ グリーンピース	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	415	14.5	11.5	100	1.2
	平均量	443	16.1	12.6	132	1.3
乳児	目標量					
	平均量	354	12.8	10	110	1.1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。