

令和7年度 2月のしょくじ

大津市幼保支援課

日曜	献立名	主な材料					
曜日	午前のおやつ (3歳未満児)	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄		
2月	牛乳 せんべい	ご飯 チキンカレー 切り干しサラダ	肉 汁	牛乳 プロセスチーズ はっさく	普通牛乳 鶏肉（もも皮なし） プロセスチーズ	たまねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり はっさく	塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油
3火	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 いわしのかば焼風 ほうれん草と春菊のおひたし ポテトスープ	魚 揚	牛乳 *おにぎり（福豆ごはん）	普通牛乳 いわし（切り身） だし（かつお） かつお節 大豆（水煮）	にんじん ほうれんそう しゅんぎく たまねぎ パセリ	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも
4水	牛乳 温野菜（ブロッコリー）	ご飯 ジューシーチキン ごぼうサラダ 小松菜と豆腐のみぞ汁	肉 焼	牛乳 *じゃこおやき	普通牛乳 鶏てりやき用もも 豆腐（絹ごし） だし（煮干し） しらす干し	ブロッコリー しょうが ごぼう きゅうり にんじん コーン缶詰 こまつな 葉ねぎ	精白米 三温糖 かたくり粉 サラダ油 ズベタイプ 調味料 いりごま（白） 薄力粉（1等）
5木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 ひじき入り卵焼き いりうの花 キャベツとコーンのスープ	卵 焼	牛乳 ヨーグルト デコポン	普通牛乳 鶏卵 だし（かつお） おから 鶏肉（胸皮なし） ヨーグルト（加糖）	ほしひじき にんじん たまねぎ 干ししいたけ 葉ねぎ キャベツ コーン缶詰 デコポン	じゃがいも 精白米 三温糖 サラダ油
6金	牛乳 りんご	ご飯 さけの風味焼き 五目煮豆 玉ねぎとわかめのみぞ汁	魚 焼	牛乳 *豆腐ドーナツ	普通牛乳 さけ（切り身） 大豆（乾） だし（煮干し） 豆腐（絹ごし）	りんご 葉ねぎ にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ たまねぎ 乾燥わかめ	精白米 いりごま（白） サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
7土	牛乳 クラッカー	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 三色酢の物	肉 炒	牛乳 ピスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし（かつお）	キャベツ カリフラワー パプリカ にら もやし きゅうり にんじん	クラッカー 精白米 ごま油 三温糖 ビーカット・ルド
9月	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 コーンサラダ	魚 煮	牛乳 デコポン いり小魚	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし（かつお） 煮干し	にんじん 大根 れんこん ブロッコリー コーン缶詰 きゅうり キャベツ デコポン	精白米 じゃがいも 三温糖 サラダ油
10火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 かぼちゃオムレツ 金時豆の甘煮 人参スープ	卵 焼	牛乳 *きざみ揚げうどん	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 豚ひき肉 だし（かつお） 油あげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん 干ししいたけ だし（昆布） 葉ねぎ	精白米 サラダ油 金時豆（乾） 三温糖 干うどん
12木	牛乳 せんべい	ご飯 タンドリーチキン 甘酢キャベツ かぶとわかめのみぞ汁	肉 焼	牛乳 *和風ホットケーキ	普通牛乳 鶏てりやき用もも ヨーグルト（ブレーン） だし（煮干し） きな粉	しょうが キャベツ にんじん かぶ・根 乾燥わかめ	きなこせんべい 精白米 三温糖 上新粉 サラダ油
13金	牛乳 りんご	ご飯 ツナとマカロニのクリーム煮 三色サラダ	魚 煮	牛乳 *大学いも	普通牛乳 ツナ缶（水煮ルーカ）ライト	りんご たまねぎ にんじん ほうれんそう だし（昆布） ブロッコリー カリフラワー	精白米 マカロニ（乾） サラダ油 薄力粉（1等） バター 三温糖 ごま油 さつまいも いりごま（黒）
14土	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 大根サラダ	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし（かつお）	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース（冷凍） 大根 きゅうり キャベツ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 クラッcker

3歳以上児

エネルギー - 570kcal

タンパク質 22.7g

脂質 17.8g

3歳未満児

エネルギー - 488kcal

タンパク質 19.3g

脂質 15.4g

*は手作りおやつです

日曜	献立名				主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	主な材料 体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主食	午後のおやつ					
16月	牛乳 いよかん	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 ツナとひじきのサラダ	豆 煮	牛乳 ヨーグルト 塩せんべい	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお) ツナ缶(水煮ルー)ライ ヨーグルト(加糖)	いよかん たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) しいたけ ほしひじき コーン缶詰	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 星っこ		
17火	牛乳 ピスケット	ご飯 さわらの煮つけ もやしのごま酢和え 麸のすまし汁	魚 煮	牛乳 *カレーポテト	普通牛乳 さわら(切り身) だし(かつお)	しょうが もやし こまつな 糸みつば(青みつば) だし(昆布)	ピ'カット・ハ'ド 精白米 三温糖 いりごま(白) 焼きふ(小町麸) じゃがいも サラダ油		
18水	牛乳 温野菜(カリフラワー)	ご飯 親子焼き ごぼうとれんこんのきんぴら 白菜とコーンのスープ	卵 焼	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお)	カリフラワー にんじん たまねぎ ごぼう れんこん はくさい コーン缶詰	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) 薄力粉(1等) 黒砂糖		
19木	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 大豆と切り干しの煮物 きゅうりもみ	豆 煮	牛乳 りんご プロセスチーズ	普通牛乳 大豆(乾) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお) プロセスチーズ	にんじん 切り干し大根 干ししいたけ きゅうり 乾燥わかめ りんご	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白)		
20金	牛乳 温野菜(プロッコリー)	ご飯 鶏肉の変わりフライ わかめサラダ 大根と人参のみぞ汁	肉 揚	牛乳 *さつまいもケーキ	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね だし(煮干し) 豆乳(調整)	プロッコリー 乾燥わかめ にんじん きゅうり キャベツ 大根 葉ねぎ	精白米 薄力粉(1等) パン粉 いりごま(黒) サラダ油 三温糖 さつまいも		
21土	牛乳 クラッカー	ご飯 麻婆豆腐 ひじきサラダ	豆 炒	牛乳 ピスケット	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら ほしひじき 大根 きゅうり	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ピ'カット・ハ'ド		
24火	牛乳 粉ふきいも	ご飯 かぶとまいたけのクリームスープ きゅうりの酢の物	肉 汁	牛乳 ウエハース いよかん	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) しらす干し だし(かつお)	かぶ・根 にんじん たまねぎ プロッコリー まいたけ だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ いよかん	じゃがいも 精白米 サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖 カルテツウエハースいちご		
25水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 チキンカツ カリフラワーとキャベツのサラダ さつまいもと油揚げのみぞ汁	肉 揚	牛乳 *りんごスコーン	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね 油あげ だし(煮干し) ヨーグルト(ブレーン)	にんじん カリフラワー キャベツ 葉ねぎ りんご	精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖 さつまいも ホットケーキミックス		
26木	牛乳 せんべい	かやくごはん さばの塩焼き ほうれん草の小魚和え えのきだけのすまし汁	魚 焼	牛乳 *ポップコーン プロセスチーズ	普通牛乳 油あげ だし(かつお) さば(切り身) しらす干し プロセスチーズ	にんじん 干ししいたけ だし(昆布) ほうれんそう えのきだけ 葉ねぎ	塩せんべい 精白米 いりごま(白) 三温糖 ポップコーン サラダ油		
27金	牛乳 デコポン	ご飯 スペニッシュオムレツ 野菜ソテー わかめスープ	卵 焼	牛乳 *大根もち	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 ちりめんじゃこ かつお節	デコポン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ 乾燥わかめ 大根 葉ねぎ	精白米 じゃがいも サラダ油 白玉粉 薄力粉(1等) ごま油		
28土	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークピーンズ 三色ごま和え	豆 煮	牛乳 ピスケット	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり	クラッcker 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) ピ'カット・ハ'ド		