

# 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		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	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 小松菜と豆腐のみそ汁	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 マネー・ズ・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 デコボン	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) あから 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 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ コーン缶詰 デコボン	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そ汁	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 ビスケット	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・スケツ・ハート
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 デコボン 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 デコボン	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 かぶとわかめのみそ汁	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(プレーン) 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(水煮ルーク)ait	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 干しいたけ グリーンピース(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 クラッカー

3歳以上児

1杯分 - 570kcal

タンパク質 22.7g

脂質 17.8g

3歳未満児

1杯分 - 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 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	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
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)ライト ヨーグルト(加糖)	いよかん たまねぎ にんじん グリーンピース(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 ビスケット	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)	ビスケット・ハード 精白米 三温糖 いりごま(白) 焼きふく(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(ブロッコリ ー)	ご飯 鶏肉の変わりフライ わかめサラダ 大根と人参のみそ汁	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)	ブロッコリー 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 ビスケット	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 ビスケット・ハード
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 ブロッコリー 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 カルデ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そ汁	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(プレーン)	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 干しいたけ だし(昆布) ほうれん草 えのきたけ 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 デコボン	ご飯 スパニッシュオムレツ 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	デコボン たまねぎ にんじん バセリ 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 ポークビーンズ 三色ごま和え	豆 煮	牛乳 ビスケット	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	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) ビスケット・ハード