

# 予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期間： 令和7年02月01日(土)～令和7年02月28日(金)



管理者	園長	責任者

		間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
3	月		☆節分給食 にんじんピラフ・鶏のから揚げ・トマト・ブロッコリー・コーンスープ(玉ねぎ・フルーツカクテル・ごはん)	牛乳・鬼カステラ	若鶏肉 もも 皮つき生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/クリーム植物性脂肪	水稲穀粒 精白米 うるち米/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/無発酵バター有塩バター/車糖 上白糖	にんじん 根 皮つき生/しょうが 根茎生/トマト 果実生/ブロッコリー 花序生/スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/スイートコーン 缶詰 ホール・ホールド/たまねぎ りん茎 生/温州みかん 缶詰 果肉/パイナップル 缶詰/キウイフルーツ 緑肉種 生	固形ブイヨン/塩・こしょう/こしょう/いくちしょうゆ/食塩	772 26.1 24.1
4	火		肉団子のケチャップ煮・キャベツの昆布和え・スープ(ほうれんそう・みかん・ごはん)	牛乳・クラッカー・チーズ	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/パルメザンチーズ/なると/普通牛乳/プロセスチーズ	パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/キャベツ 結球葉生/塩昆布/ほうれんそう 葉 通年平均生/温州みかん じょうゆのう 普通 生	塩・こしょう/中濃ソース/トマトケチャップ/固形ブイヨン	555 21.9 25.1
5	水		鶏の照り焼き・磯辺和え・味噌汁(わかめ・じゃ・りんご・ごはん)	牛乳・ジャムサンド	若鶏肉 手羽 皮つき生/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/じゃがいも塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/りんご 皮むき 生/いちご ジャム 低糖度	こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ	484 21.2 14.4
6	木		コーンとえびのかき揚げ・インゲンのおかか和え・みそ汁(豆腐/わかめ)・りんご・ごはん	牛乳・バナナ	むきえび(しばえび)/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/かつお 加工品 削り節/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	スイートコーン 缶詰 ホール・ホールド/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/さやいんげん 若ざや 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/りんご 皮むき 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	442 18.4 13.1
7	金		松風焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁(さつま芋・長・キウイフルーツ・ごはん)	牛乳・ココア蒸しケーキ	鶏ひき肉 生/全粒国産 黄大豆 ゆで/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/あさり 缶詰 水煮/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 卵黄 生	車糖 三温糖/じゃがいもでん粉/ごま いり/さつまいも 塊根 皮むき 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/ブレミックス粉 ホットケーキ用/無発酵バター 食塩不使用バター/車糖 上白糖	にんじん 根 皮つき 生/たけのこ 水煮 缶詰/乾しいたけ 乾/ほしひじき/だいこん 切干し/だいこん 乾/こまつな 葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ/顆粒和風だし/米みそ 甘みそ	694 27.4 23.9
10	月		サバの味噌煮・胡麻和え・すまし汁(かにあし・オレング・ごはん)	牛乳・フランクフルト	ますのすけ 焼き/焼き竹輪/かに風味かまぼこ/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	車糖 三温糖/ごま いり/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/和種なばな 花らい・茎 生/ネーブル 砂じょうゆ 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ/かつおだし 荒節/食塩/トマトケチャップ	580 25.7 27.3

# 予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期間： 令和7年02月01日(土) ~ 令和7年02月28日(金)



管理者	園長	責任者

		間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
12	水		カレー・ゆでたまご・ブロッコリー・小女子佃煮・いちご・ごはん	牛乳・スイートポテト	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/いかなご つくだ煮/普通牛乳/クリーム 植物性脂肪/鶏卵 卵黄 生	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生/無発酵バター 有塩バター/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ブロッコリー 花序 生/いちご 生	カレー粉/中濃ソース	566 19.4 18.3
13	木		鶏肉のマヨチーズ焼き・れんこんのきんぴら・みそ汁(大根・油揚げ)・りんご・ごはん	牛乳・ビスケット・ごまめ	若鶏肉 もも 皮つき 生/プロセスチーズ/豚ひき肉 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	ごま油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/れんこん 根茎 生/だいこん 根 皮つき 生/りんご 皮むき 生	マヨネーズ 全卵型/塩・こしょう/固形ブイヨン/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	603 30.8 27
14	金		野菜入り豆腐団子・カリフラワー・サツマイモのレモン煮・すまし汁(麩・小松菜・パイン缶・ごはん)	牛乳・きなこクリームサンド	木綿豆腐/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初付/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいもでん粉/ごま いらり/調合油/車糖 上白糖/さつまいも 塊根 皮むき 生/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/ロールパン/マーガリン 家庭用 有塩	根深ねぎ 葉 軟白 生/にんじん 根 皮つき 生/グリーンピース 冷凍/ストロン 缶詰 ホルカーネスタイル/カリフラワー 花序 生/レモン 全果 生/ぶどう 干しぶどう/こまつな 葉 生/パイナップル 缶詰	食塩/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/煮干しだし	610 18.4 19.8
17	月		鮭の塩焼き・せん野菜の和風サラダ・味噌汁(ジャガイモ・レバーの胡麻和え・みかん缶・ごはん)	麦茶・フルーツヨーグルト	ぎんざけ 養殖 生/えび 加工品 干しえび/いかなご 煮干し/鶏副生物 肝臓 生/ヨーグルト 全脂無糖	ごま/じゃがいも 塊茎 生/車糖 上白糖/ごま いらり/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/にんじん 根 皮つき 生/あおのり 素干し/たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/温州みかん 缶詰 果肉/バナナ 生/りんご 皮むき 生/パイナップル 缶詰	食塩/だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	435 23.3 10.8
18	火		磯うどん・小松菜のたらこあえ・二色そばろ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ホットケーキ	ぶた こま切れ/かつお 加工品 削り節/すけとうだら たらこ 生/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/普通牛乳	干しうどん ゆで/車糖 上白糖/調合油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/プレミックス粉 ホットケーキ用	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/がごめ こんぶ 素干し/こまつな 葉 生/しょうが 根茎 生/さやえんどう 若ぎや 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/ブルーベリー ジャム	精製塩 家庭用/うすくちしょうゆ/こいくちしょうゆ	698 29.1 20.5

# 予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期間： 令和7年02月01日(土)～ 令和7年02月28日(金)



管理者	園長	責任者

		間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
19	水		シチュー・ブロッコリー・春雨サラダ・パイ缶・ごはん	牛乳・きなこりんご	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいも 塊茎 生/調合油/薄力粉 1等/無発酵バター 有塩/バター/はるさめ 普通はるさめ 乾/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/グリーンピース 冷凍/ブロッコリー 花序 生/ブラックマッペもやし 生/きゅうり 果実 生/温州みかん 缶詰 果肉/パイナップル 缶詰/りんご 皮むき 生	固形ブイヨン/米酢/こいくち しょうゆ	511 19 11.6
20	木		いりどり・きゅうりとわかめの酢・小女子佃煮・味噌汁(かぼちゃ・た・バナナ・ごはん)	牛乳・プリン	若鶏肉 もも 皮つき 生/いかなご つくだ煮/いかなご 煮干し/普通牛乳	板こんにゃく 精粉こんにゃく/じゃがいも 塊茎 生/車糖 三温糖/ごま油/車糖 上白糖/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	ごぼう 根 生/れんこん 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/さやえんどう 若ざや 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/西洋かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/バナナ 生	こいくち しょうゆ/米酢/米みそ 甘みそ	525 21.1 14.8
21	金		豚肉しょうが焼き・マカロニサラダ・味噌汁(なめこ・葱・みかん缶・ごはん)	牛乳・わかめしらすおにぎり	ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳/しらす干し 微乾燥品	調合油/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/温州みかん 缶詰 果肉/カットわかめ	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	571 22.3 19.2
25	火		ハンバーグ・お花畑サラダ・コンソープ(玉ねぎ・いちご・ごはん)	牛乳・ヨーグルト	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/ヨーグルト 脱脂加糖	パン粉 乾燥/サラダ油/さつまいも 塊根 皮むき 生/じゃがいも 塊茎 生/無発酵バター 有塩/バター/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/スイートコーン 缶詰 グラムスタイル/スイートコーン 缶詰 ホルカ・初スタイル/いちご 生	塩・こしょう/トマト ケチャップ/精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン/食塩	629 28.3 25.5
26	水		カレー・ゆでたまご・福神漬け・大根サラダ・りんご・ごはん	牛乳・バナナ・クラッカー	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレク かつ/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 福神漬/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/りんご 皮むき 生/バナナ 生	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型	613 19.6 23.8
27	木		麻婆豆腐・ほうれん草のナムル・にら玉スープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・さつまい芋のかりんとう	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	車糖 上白糖/ごま油/じゃがいもでん粉/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生/調合油	根深ねぎ 葉 軟白 生/グリーンピース 冷凍/乾しいたけ 乾/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ブラックマッペもやし 生/にら 葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	米みそ 淡色 辛みそ/こいくち しょうゆ/鶏がらだし/食塩/固形ブイヨン	566 20.4 18.1

# 予 定 献 立 表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森  
 食種名： 3歳以上児  
 期 間： 令和7年02月01日(土) ~ 令和7年02月28日(金)



管理者	園 長	責任者

	間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
28 金		五目金平・納豆 和え・わかめ スープ・オレンジ・ごはん	牛乳・かぼちゃの蒸しケーキ	油揚げ 生/ぶた こま切れ/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/普通牛乳/鶏卵全卵 生	板こんにゃく 精粉こんにゃく/車糖 三温糖/ごま油/ごま いり/水稻穀粒 精白米うるち米/プレミックス粉 ホットケーキ用	ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/ネーブル 砂じょう生/日本かぼちゃ 果実 生/ブルーベリー 乾	こいくちしょうゆ/固形ブイヨン/精製塩 家庭用	556 22.7 15.2

	各食品群量の g	平均摂取量 (純使用量) g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
											A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
合計			573	22.9	19.5	82.4	615	904	285	2.6	353	0.37	0.46	42	5.1	1.5
栄養素別摂取目標			370	24.0	17.0	90.0	0	580	290	2.8	230	0.34	0.40	26	3.8	1.6
充足率			154.9	95.4	114.7	91.6	0.0	155.9	98.3	92.9	153.5	108.8	115.0	161.5	134.2	93.8

## ☆2月の特色 ~行事食~

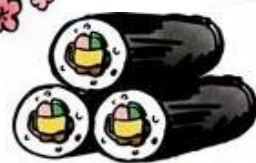
- ・2月3日 節分給食
- ・にんじんピラフ ・鶏のから揚げ
- おやつ ・鬼カステラ



\*今回は『節分』について紹介します。

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は1年の始まりとして特に大切にしていました。その為、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて悪いものを追い出す日。邪気祓いとして「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをします。節分と言えば「鬼」ですが、もともと鬼の姿は決まっていなかったのだそうです。目に見えない悪いものを「鬼」とし、色々なお話を通じて、徐々に今の姿になって行ったのだそうです。鬼はどこにでもいて、子どもたちの心の中に入ってくることも！泣き虫鬼、怒りん坊鬼、ヤダヤダ鬼、散らかし鬼…子ども達の中にいるかもしれない鬼も「鬼は外！福は内！」と元気いっぱい掛け声で豆まきをし、悪い鬼を退治しましょう！そして、今年もみんなが健康で幸せに過ごせますように…☆

鬼は外  
福は内



\*恵方巻…節分の日の夜に、その年の恵方に向けて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事が叶うとも言われています。2025年の恵方は『西南西』です。

※食材発注や園の行事により、献立を変更する場合がございます。