

# 令和7年2月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポトフ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、 マヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶	バナナ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、いちご・ジャム・ 低糖度、きゅうり	牛乳	
3	月	鬼さんカレー 大豆のサラダ 白菜のスープ	牛乳 鬼さんデザート	小麦粉、無塩バター、 砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ゆて 大豆、生クリーム、 ベーコン、ツナ油漬 缶、ちくわ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 きゅうり、ピーマン、コーン 缶、セロリ、干しいたけ、レ モン果汁、にんにく	牛乳	
4	火	ごはん さけのしおやき 付け合わせ ブロッコリー 切干大根の煮物	牛乳 ミルクサブレ	米、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、油揚 げ	ブロッコリー、ほうれんそ う、切り干しだいこん、え のきたけ、にんじん、しい たけ	野菜ジュース	
5	水	ごはん 鶏のさっぱり煮 わかめ浸し みそ汁 玉葱とわかめ	牛乳 りんご せんべい	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、 しらす干し	りんご、たまねぎ、だいご ん、生わかめ、きゅうり、 にんじん、にんにく、しょうが	牛乳	
6	木	ごはん すき焼き風煮 じゃがいものバター煮 みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 カナッペ	米、じゃがいも、砂糖、 バター	牛乳、豚肉(もも)、焼 き豆腐、生クリーム、 たまご、みそ、油揚 げ	はくさい、だいこん、しらたき、 ねぎ、たまねぎ、にんじん、 かんぼう、しいたけ	牛乳	
7	金	ミートソーススパゲッティ ベーコンサラダ ポテト豆乳スープ	ほうじ茶 わかめおむすび	スパゲティ、米、じゃが いも、油、小麦粉、砂 糖、バター	豆乳、豚ひき肉、ベー コン、粉チーズ	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、ホールトマト 缶詰、コーン缶、りんご、 干しいたけ	牛乳	
8	土	豚丼 みそ汁 じゃがいもとキャベツ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ	牛乳	
10	月	コッペパン シェパードパイ ダイコンサラダ コーンポタージュ	鉄分入りジュース ふかしいも	さつまいも、コッペパ ン、じゃがいも、砂糖、 バター、ごま油、小麦 粉	牛乳、豚ひき肉、生ク リーム	クリームコーン缶、だいご ん、たまねぎ、コーン缶、 にんじん、きゅうり、ピーマ ン、パセリ	牛乳	
11	火	<b>建国記念の日</b>						
12	水	☆お楽しみ給食 りす組おすすめ献立☆ ドライカレー ヨーグルトサラダ 野菜スープ	牛乳 幼児:カルシウムせんべい 乳児:やさいせんべい	米、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、生ク リーム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もも缶 (白桃)、みかん缶、バナナ、 はくさい、ピーマン、パイン 缶、セロリ、にんにく、ひじき	鉄分入りジュース	
13	木	ごはん マーマレードチキン 付け合わせ ブロッコリー ひじきの煮物	牛乳 ほしたべよ	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、 油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、切 り干しだいこん、マーマレド・ 低糖度、にんじん、生わか め、しいたけ	牛乳	
14	金	ごはん 魚のバターしょうゆ焼き 付け合わせ 人参きんぴら 小松菜サラダ	牛乳 幼児:バナナチョコサンド 乳児:フルーツサンド	米、食パン、マヨネ ーズ、バター、砂糖、油	牛乳、たら、みそ、ベ ーコン、油揚げ、生ク リーム	バナナ、ごまつな、かば おち、もやし、にんじん、ご ま、もも缶(白桃)、みか ん缶	牛乳	
15	土	麻婆丼 スープ バナナ	牛乳 かし	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、赤みそ	バナナ、だいこん、たけのこ (水煮缶)、ピーマン、ねぎ、 にんじん、えのきたけ、干し いたけ、にんにく、しょうが	牛乳	
17	月	食パン・いちごジャム クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	鉄分入りジュース 夕焼けおむすび	食パン、米、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生ク リーム、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、クリームコーン缶、き ゅうり、いちごジャム・低糖度、 しめじ、コーン缶	牛乳	
18	火	ごはん おかかから揚げ 付け合わせ カリフラワー ごぼうサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 油、片栗粉、メープル シロップ、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、みそ、ハム、卵、 ヨーグルト(無糖)、か つお節	ごまつな、ごぼう、カリフ ラワー、えのきたけ、コーン缶、 きゅうり、にんじん、ごま、し ょうが、だいこん	野菜ジュース	
19	水	ごはん さばのみそ煮 もやしのサラダ 沢煮糰	麦茶 プリン ウエハース	米、砂糖、ごま油	さば、鶏むね肉、油揚 げ、みそ	もやし、にんじん、きゅう り、ごぼう、葉ねぎ、干し いたけ、しょうが	牛乳	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20	木	ごはん 大豆つくね 小魚サラダ みそ汁 じゃがいもと麩	牛乳 フライドポテト	食パン、じゃがいも、 マヨネーズ、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、大豆 水煮缶、みそ、しらす 干し	だいこん、たまねぎ、き ゅうり、ねぎ、にんじん、し いたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳	
21	金	焼きそば 豚汁 みかん	牛乳 しらすおむすび	焼きそばめん、米、さ いとも(冷凍)、油、ご ま油	牛乳、豚肉(もも)、ウ インナーソーセージ、 豚肉(肩ロース)、み そ、しらす干し、油揚 げ	みかん、キャベツ、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、 板こんにやく、ねぎ、ごぼ う、ピーマン	牛乳	
22	土	ピラフ ミネストローネ バナナ	牛乳 かし	米、マカロニ、バター、 油	牛乳、鶏むね肉、ペ ーコン	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ピーマン、セ ロリ、コーン缶、にんにく	牛乳	
24	月	<b>天皇誕生日振替休日</b>						
25	火	ごはん 豆腐入り松風焼き 青菜の納豆とえ みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 煮込みうどん (幼児は防災食使用)	ゆでうどん、米、パン 粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、ツナ油漬缶、挽 きわり納豆、みそ、鶏 もも肉、油揚げ	ごまつな、だいこん、にん じん、はくさい、たまねぎ、 葉ねぎ、ねぎ、ごま	鉄分入りジュース	
26	水	ごはん 魚の竜田揚げ 付け合わせ ブロッコリー チーズサラダ	ほうじ茶 フルーチェ	米、砂糖、油、片栗粉	たら、牛乳、絹ごし豆 腐、チーズ、みそ	ブロッコリー、いちご、き ゅうり、キャベツ、なめこ、 にんじん、しょうが	牛乳	
27	木	つけ子ポリタン おけんちゃん風 みかん	牛乳 肉まん (りす組:ジャムサンド)	スパゲティ、じゃがい も、さいとも(冷凍)、 油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、鶏も も肉、ベーコン、油揚 げ、とろけるチーズ、 生クリーム	みかん、だいこん、たまね ぎ、にんじん、ホールマト 缶詰、セロリ、にんにく	牛乳	
28	金	ごはん 8宝菜 搾三糸 中華風コーンスープ	牛乳 かりんとう	米、はるさめ、砂糖、 片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、えび、ハム	はくさい、クリームコーン缶、 にんじん、きゅうり、たまね ぎ、たけのこ(ゆて)、葉ねぎ、 干しいたけ、しょうが	牛乳	

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意!

〈消費者庁News Release 引用〉

豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。

物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥(ごえん)するリスクがあります。

節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

**福豆も5歳以下の子どもに食べさせない。**

3日 節分献立

12日 お楽しみ給食 りす組おすすめ献立を提供します

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	エネルギー	583 kcal	鉄	2.7 mg
たんぱく質	22.5 g	カルシウム	263 mg	
脂質	18.7 g	ビタミンC	33 mg	
塩分	1.9 g	食物繊維	4.1 g	
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	495 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	19.2 g	カルシウム	252 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	3.2 g

### 旬の食べ物

- ・たら
- ・小松菜
- ・みかん
- ・ブロッコリー
- ・白菜

