



献立表



2025年02月

広瀬こども園(一般)

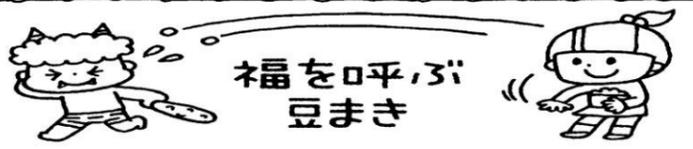
日曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 土	昼食	あんかけうどん キャベツの塩昆布和え 黄桃缶	ゆでうどん、片栗粉 ごま油、いりごま	鶏もも肉	はくさい、にんじん、干しいたけ キャベツ、塩こんぶ もも缶(黄桃)	かつおだし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、みりん、食塩	233.1(186.5) 7.8(6.2) 4.3(3.4)
	午後おやつ	麦茶 ぱりんこ	ぱりんこ				1.2(1.0)
03 月	午前おやつ	豆花クッキー	豆花クッキー				587.2(561.0)
	昼食	白ごはん 玉ねぎのみそ汁 いわしの梅煮 ひじきの五目煮	米 砂糖 砂糖	米みそ いわし 大豆(ゆで)、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん うめ干しチューブ にんじん、いんげん(ゆで)、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、本みりん しょうゆ、だしの素、昆布だし	24.2(19.6) 20.3(18.8) 2.8(2.2)
	午後おやつ	牛乳 季節のフルーツケーキ フルーツゼリー(つくしちゅうりっぷ)	ショートケーキ	牛乳			
04 火	午前おやつ	マンナウエハース	マンナウエハース				436.9(380.5)
	昼食	食パン コンソメスープ ポークチャップ ブロッコリーの三色サラダ	食パン 油、砂糖 砂糖、油	豚肉(肩ロース)	チンゲンサイ、えのきたけ、玉ねぎ たまねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉 ケチャップ、中濃ソース、酒 酢、食塩	19.7(16.0) 19.8(17.2) 1.7(1.3)
午後おやつ	牛乳 チョコワッフル	チョコワッフル	牛乳				
05 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			601.0(496.5)
	昼食	白ごはん 豚汁 さばの竜田揚げ ビーンズサラダ	米 ごま油 片栗粉、油 砂糖、油	豚こま肉、米みそ、油揚げ さば 大豆(ゆで)	だいこん、ごぼう、白ねぎ きゅうり、にんじん、コーン	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、おろししょうが 酢、食塩	22.7(19.3) 25.4(21.6) 1.3(1.2)
午後おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、砂糖、油	牛乳 きなこ				
06 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				467.6(385.1)
	昼食	インディアンスパゲティ キャベツのスープ チキンナゲット	スパゲティ、オリーブ油 油	ウインナー チキンナゲット	たまねぎ、パプリカ(赤)、ピーマン キャベツ、かぼちゃ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉 コンソメ、食塩	16.6(13.5) 16.1(12.9) 2.2(1.8)
	午後おやつ	麦茶 枝豆とツナのおにぎり	米、砂糖	ツナ	にんじん、えだまめ	しょうゆ、みりん、酒、だしの素、食塩	
07 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				485.2(438.9)
	昼食	菜飯おにぎり(以) 菜飯ごはん(未) ちゃんこ鍋 ポパイサラダ(未)	米、いりごま いりごま、米 マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、つくね、油揚げ	だいこん(葉)、こんぶ(だし用) だいこん(葉)、こんぶ(だし用) はくさい、だいこん、にんじん、白ねぎ ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	酒、食塩 酒、食塩 鶏がらスープ、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが、おろしにんにく しょうゆ	24.6(20.8) 19.7(17.7) 2.6(2.2)
午後おやつ	麦茶 アーモンドフィッシュ	アーモンド(乾)、砂糖	いわし(丸干し)		しょうゆ		
08 土	昼食	三色丼 豆腐のみそ汁 小松菜の和え物	米、砂糖、油 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、さくらでんぶ 木綿豆腐、米みそ	にんじん 玉ねぎ、わかめ(乾) こまつな、にんじん	しょうゆ、酒、おろししょうが かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ	307.5(246.0) 11.0(8.8) 6.7(5.4)
	午後おやつ	麦茶 ふっくら蒸しケーキ	カップケーキ				1.5(1.2)
10 月	午前おやつ	豆花クッキー	豆花クッキー				733.4(640.4)
	昼食	ハヤシルライス ごぼうサラダ ヨーグルト	米 マヨネーズ 砂糖	豚こま肉 ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん ごぼう(ゆで)、えだまめ、にんじん、コーン	ハヤシルウ しょうゆ	27.7(22.4) 29.4(26.0) 2.1(1.7)
午後おやつ	牛乳 肉まん	肉まん	牛乳				
12 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			417.7(349.7)
	昼食	白ごはん 小松菜のすまし汁 さわらのねぎみそ焼き 切干大根の煮物	米 マヨネーズ、砂糖 砂糖、油	さわら、米みそ 油揚げ	こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ にんじん、いんげん、切り干しだいこん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 酒 しょうゆ、みりん、酒、だしの素	16.4(14.2) 13.4(12.0) 1.4(1.3)
午後おやつ	麦茶 ババロアいちご	砂糖	牛乳、生クリーム、ゼラチン	いちご			
13 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				556.5(456.2)
	昼食	しょうゆラーメン ぎょうざ きゅうりとわかめのナムル	ゆで中華めん ぎょうざの皮、ごま油 ごま油、いりごま	焼豚、なると 豚ひき肉	コーン キャベツ、にら きゅうり、にんじん、わかめ	醤油ラーメンスープ 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ	28.9(23.3) 19.8(15.8) 22.6(18.2)
午後おやつ	牛乳 芋もち	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳		あおのり	しょうゆ、食塩	
14 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				504.4(439.0)
	昼食	白ごはん 五目みそ汁 野菜と大豆のかき揚げ きつね和え	米 小麦粉、さつまいも、油 ごま油、砂糖	木綿豆腐、米みそ 大豆(ゆで) 油揚げ	白ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう たまねぎ、ピーマン こまつな、にんじん	昆布だし汁、だしの素、昆布だし 食塩 しょうゆ、昆布だし汁	15.7(13.2) 15.1(12.9) 1.2(1.1)
午後おやつ	牛乳 カルピス蒸しパン	ホットケーキ粉	牛乳 牛乳、カルピス				

17月	午前おやつ	豆花クッキー	豆花クッキー				534.2(481.1)
	昼食	白ごはん じゃがいものみそ汁 ぶり大根 白菜の酢の物	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	米みそ ぶり	たまねぎ、えのきたけ だいこん はくさい、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが 酢、食塩	21.1(17.2) 22.1(20.2) 2.0(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	牛乳 ウインナー、牛乳、卵				
18火	午前おやつ	マンナウエハース	マンナウエハース				417.6(365.1)
	昼食	食パン いちごジャム(ゆり) かぶのスープ ミートローフ コールスローサラダ	食パン 片栗粉、油 砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	いちごジャム かぶ、しめじ、にんじん たまねぎ、ひじき キャベツ、きゅうり、にんじん	コンソメ、食塩 ケチャップ、食塩 酢、食塩、こしょう	15.2(12.5) 11.5(10.5) 2.0(1.6)
	午後おやつ	麦茶 昆布おにぎり	米		塩昆布		
19水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			543.5(450.5)
	昼食	白ごはん 根菜のみそ汁 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のあえもの	米 すりごま、砂糖	米みそ 鶏もも肉(皮付き)	れんこん、にんじん、切り干しだいこん ほうれんそう、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし 塩麹 しょうゆ	20.3(17.4) 22.3(19.2) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ショートブレッド(バタークッキー)	小麦粉、砂糖	牛乳 バター			
20木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				633.0(517.4)
	昼食	ちゃんぽん麺 シュウマイ バナナ	ゆで中華めん、ごま油 しゅうまいの皮、片栗粉	豚こま肉 豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、干しいたけ たまねぎ、しょうが バナナ	醤油ラーメンスープ 酒、しょうゆ、食塩	24.6(19.9) 25.7(20.5) 4.9(4.0)
	午後おやつ	牛乳 ドーナツ	牛乳 ドーナツ				
21金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				532.1(462.7)
	昼食	焼き肉丼 とうもろこしのスープ 春雨サラダ	米、砂糖 はるさめ、砂糖、すりごま	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん クリームコーン缶、白ねぎ、 きゅうり、にんじん	酒、みりん、しょうゆ コンソメ、食塩 酢、しょうゆ	16.4(13.8) 20.0(16.9) 2.0(1.6)
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	油、じゃがいも	牛乳		食塩	
22土	昼食	ミートソーススパゲティ わかめスープ パイン缶	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ、トマトピューレ、にんじん カットわかめ、にんじん、玉ねぎ パイン缶	ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、食塩 コンソメ、食塩	375.6(300.5) 13.2(10.6) 10.3(8.2)
	午後おやつ	麦茶 ミニたい焼き	ミニたい焼き				1.7(1.3)
25火	午前おやつ	マンナウエハース	マンナウエハース				567.6(485.1)
	昼食	食パン いちごジャム(ゆり) 小松菜のスープ バーベキューチキン ポテトサラダ	食パン 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉	いちごジャム たまねぎ、えのきたけ、こまつな きゅうり、にんじん、コーン	コンソメ、食塩 ケチャップ、中濃ソース、	20.5(16.7) 26.0(22.1) 2.2(1.8)
	午後おやつ	牛乳 豆乳サブレ	小麦粉、油、砂糖	牛乳 無調整豆乳			
26水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			337.5(285.7)
	昼食	白ごはん なめこのみそ汁 さけの塩焼き 高野豆腐の煮物	米 砂糖、油	米みそ さけ 凍り豆腐	だいこん、なめこ、葉ねぎ たまねぎ、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、だしの素、昆布だし	16.6(14.4) 5.5(5.7) 1.4(1.3)
	午後おやつ	麦茶 フルーチェ(いちご)		牛乳	フルーチェ いちご		
27木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				485.4(399.3)
	昼食	わかめうどん 春巻き きゅうりの中華風サラダ	ゆでうどん 春巻きの皮、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	鶏もも肉 豚ひき肉	だいこん、にんじん、白ねぎ、カットわかめ ひじき、白ねぎ、干しいたけ、キャベツ きゅうり、ひじき、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、おろしにんにく 酢、しょうゆ	22.4(18.1) 16.2(13.0) 2.9(2.4)
	午後おやつ	牛乳 きな粉蒸しパン	小麦粉、砂糖	牛乳 無調整豆乳、きな粉			
28金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				453.0(397.9)
	昼食	マーボー豆腐丼 はくさいスープ 切干大根のサラダ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 マヨネーズ、すりごま、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ベーコン	白ねぎ はくさい、にんじん、干しいたけ 切り干しだいこん、きゅうり、コーン	しょうゆ、酒、おろししょうが 鶏がらスープの素、しょうゆ、食塩	15.0(12.6) 16.9(14.4) 2.1(1.7)
	午後おやつ	麦茶 ポンデケージョ	白玉粉、ホットケーキ粉、油	牛乳、粉チーズ			

◇こども園のおやつで提供しているきなこ蒸しパンのレシピを紹介します。
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

27日メニュー **きなこ蒸しパン** 約4個分

<p>●材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉...100g ・きな粉...4g ・ベーキングパウダー...4g ・無調整豆乳...70ml ・サラダ油...4g ・砂糖...15g <p style="text-align: center;">(お好みで調整してください)</p>	<p>●作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①小麦粉、きな粉をふるって混ぜ合わせる。 ②①に砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、サラダ油を入れ、混ぜ合わせる。 ③好きな型に流して、蒸し器で10-15分蒸す。
--	---



福を呼ぶ
豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをすることもありますが、鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

※食材の入荷状況により献立が変更になることがあります。

※食事の量、形態等、知りたい・聞きたいことがある方は、給食室、担任までお声かけ下さい。

献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前にご家庭で2回以上食べて、何らかの症状が誘発されない事を確認してください。園では安全を最優先にいたしますので、ご家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。