

2025年2月 松風幼稚園予定献立表

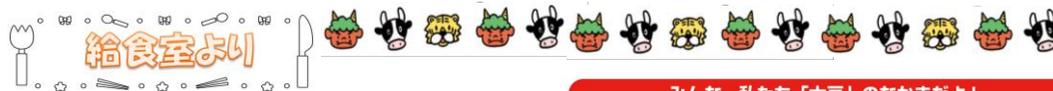
日にち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
3	月	肉そぼろ丼 キャベツのツナマヨ和え 小松菜と鮭の味噌汁 鬼まんじゅう	米 砂糖・油 マヨネーズ・麩 小麦粉・BP・さつまいも・砂糖	鶏肉・大豆ミート 海苔・ツナ 味噌	玉ねぎ・人参・生姜 キャベツ・きゅうり 小松菜	477	16.4	8.8	102	1.0
4	火	麦ご飯 チンジャオロース チンゲン菜とカニカマの和え物 わかめスープ/チーズ	米・押麦 片栗粉・油・砂糖 ごま油・ごま	豚肉 カニカマ わかめ チーズ	竹の子・ピーマン・パプリカ 生姜・チンゲン菜・えのき 玉ねぎ	351	14.2	8.1	214	1.9
5	水	ご飯 鶏肉じゃが 白菜の塩昆布和え なすと豆腐の味噌汁/カップヨーグルト	米 じゃが芋・油 砂糖	鶏肉 塩昆布・豆腐 味噌	玉ねぎ・人参 白菜・もやし なす	356	14.7	5.8	143	0.9
6	木	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜の醤油和え 豚汁/黄桃缶	米 砂糖・油 砂糖	ぶり 海苔 豚肉 味噌	小松菜・キャベツ 大根・玉ねぎ・人参 黄桃缶	371	14.7	7.5	100	0.7
7	金	麦ご飯 厚揚げと豚肉炒め ほうれん草の納豆和え 大根のすまし汁/ひよこゼリー	米・押麦 ごま油・砂糖 片栗粉 ひよこゼリー	豚肉 厚揚げ 納豆	玉ねぎ・もやし ほうれん草・人参 大根・小ねぎ	392	15.5	8.1	111	0.6
10	月	味噌ラーメン チーズのサラダ ジャーマンポテト オレンジ	中華麺 ごま油 マヨネーズ じゃが芋・油	豚肉 味噌 チーズ ウインナー	チンゲン菜・もやし コーン ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ・オレンジ	396	19.1	12.7	154	1.6
11	火					Kcal	g	g	mg	g
12	水	カレーライス 切干大根のサラダ 小松菜と人参のスープ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油・カレーフレーク ごま油・砂糖・ごま	豚肉 ハム チーズ	生姜・にんにく・玉ねぎ 人参・切干大根 キャベツ 小松菜・人参	414	13.7	11.4	225	2.1
13	木	ご飯 ★鶏のから揚げ キャベツのおかか和え しめじと玉ねぎの味噌汁/バナナヨーグルト	米 ★酒米の米粉 油 砂糖	鶏肉 かつお節 味噌 ヨーグルト	生姜・キャベツ きゅうり・人参 しめじ・玉ねぎ バナナ	442	18.2	13.4	105	0.7
14	金	ご飯 ミートローフ ほうれん草のソテー じゃが芋のスープ/パルミエ	米 パン粉・油 じゃが芋 パイシート・グラニュー糖	豚肉・鶏肉 豆腐 ツナ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 小ねぎ	461	15.8	14.3	112	0.9
17	月	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のごま和え 高野豆腐の味噌汁/ぶどうゼリー	米・押麦 油・砂糖 ごま・砂糖 ぶどうゼリー	豚肉 高野豆腐 味噌	玉ねぎ・人参 生姜・切り干し大根・きゅうり 人参 小ねぎ	375	15.4	6.1	103	0.9

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
*材料仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。
*幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名もご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でもお試しくださるようお願い申し上げます。

日にち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
18	火	ご飯 鶏肉のトマト煮 チーズ入りポテトサラダ ほうろくんと豆腐のスープ/レモンケーキ	米 砂糖 じゃがいも・マヨネーズ 小麦粉・卵黄・砂糖・バター	鶏肉 チーズ 豆腐	玉ねぎ・トマト缶 パセリ人参 ほうれん草 レモン果汁	534	19.5	19.4	119	1.1
19	水	ねぎ塩豚丼 ナムル かぼちゃのごま和え 小松菜とえのきの味噌汁/ゼリー	米 ごま油 ごま・砂糖・ごま油 ごま・ゼリー	豚肉 味噌	長ねぎ・もやし・人参 にんにく 人参・キャベツ かぼちゃ・小松菜・えのき	418	12.8	12.5	103	1.0
20	木	麦ご飯 おろしハンバーグ 人参しりしり 白菜と豆腐の味噌汁/カップヨーグルト	米・押麦 パン粉・砂糖 片栗粉・ごま油	豚肉 豆腐・ツナ 味噌	玉ねぎ・大根 人参・ピーマン 白菜	457	19.9	13.7	165	1.0
21	金	ご飯 鮭フライ ほうれん草の醤油和え なめこの味噌汁/チーズ	米 小麦粉・パン粉・油 砂糖	鮭 海苔 味噌 チーズ	ほうれん草・もやし 人参・なめこ 長ねぎ	360	15.3	8.0	172	0.9
25	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋とウインナー炒め チンゲン菜と厚揚げの味噌汁/パイ缶	米 マーマレードジャム 砂糖・さつま芋・油	鶏肉 ウインナー 厚揚げ・味噌	玉ねぎ チンゲン菜 パイ缶	479	18.5	14.6	104	0.8
26	水	ご飯 麻婆大根 コーンサラダ わかめと鮭のすまし汁/フルーツヨーグルト	米 油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・麩 砂糖	豚肉 味噌 わかめ ヨーグルト	長ねぎ・大根 グリーンピース・コーン キャベツ・人参 みかん缶・白桃缶	501	16.5	14.7	166	0.9
27	木	トマトチキンカレーライス もよしの中華サラダ キャベツのスープ チーズ	米・押麦 油・じゃが芋 カレーフレーク・砂糖 ごま油・ごま	鶏肉 ハム チーズ	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・トマト缶 もやし・きゅうり キャベツ・人参	408	14	11.5	186	2.2
28	金	ご飯 高野豆腐の卵とじ しらす和え かぼちゃの味噌汁/みかん缶	米 油 砂糖	高野豆腐・豚肉 卵・しらす 味噌	玉ねぎ・しめじ キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ・小ねぎ みかん缶	366	16.2	7.0	121	1.2

給食栄養量平均

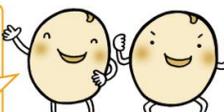
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	420	16.1	11.0	139	1.1



節分です! 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんちょっと話を聞いてみましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるものになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!

