

令和7年2月 給食献立表



大豆は栄養の宝庫です。良質なたんぱく質が多く、そのほかにもさまざまな栄養素が含まれています。5歳以下の子どもは硬いままの大豆を食べると、誤嚥の危険性があるので、やわらかく煮たものや、納豆や豆腐、厚揚げなど、いろいろな大豆製品をとると良いですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	土	スパゲティミートソース 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン チーズ	スリゲッティ油 小麦粉 でんぷん パウムクーヘン チーズ	牛肉 豚肉 チーズ ハム かつ お煎 豆乳 牛乳	人参 玉葱 ビーマン しめじ ねぎ	肉じゃが みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらたき 葱 砂糖 ごま	牛肉 竹輪 油揚げ みそ わかめ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり ブロッコリー だいこん
3	月	※節分※ カレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	お茶 卵ポーチ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 厚砂糖 卵ポーチ	牛肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく ブロッコリー キャベツ ネーブル レーズン	厚焼き卵 あつさり納豆 五目汁 ★ご飯	米 油 砂糖 かつまいも	卵 スキムミルク ツナ 納豆 油揚げ いりこ みそ	ねぎ もやし 人参 しめ だいこん
4	火	魚のみそ照り焼き 昆布豆 けんちん汁 ★ご飯	お茶 いもぜんざい	米 砂糖 かつまいも	あじのみそ 大豆 こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ あずき	しょうが 人参 ごぼう ごま かつね	ハヤシチュー 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター ごま	牛肉 わかめ ハム	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト 豆 だいこん きゅうり
5	水	すきやき 大根と人参の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 しらたき 油 砂糖 小麦粉 パター	牛肉 豆腐 しょうすし 牛乳 卵	はくさい ねぎ 人参 蜜柑 しいたけ だいこん きゅうり	焼きそば 切干大根の煮物 わかめスープ ★ご飯	米 中華めん 油 砂糖	豚肉 かつお煎 黄のり 油揚げ わかめ かまぼこ いりこ	キャベツ もやし 人参 玉葱 切干大根 ツナ 豆腐 えのきたけ
6	木	ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁 果物 ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 砂糖 とろもちろし ごま マヨネーズ	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ わかめ みそ いりこ ヨーグルト	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん キュー パイン 缶 もも 蜜柑	豚肉の生姜焼き せん切りキャベツ さつま汁 ★ご飯	米 油 さつまいも	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ いりこ	玉葱 しょうが キャベツ ごぼう 人参 だいこん ねぎ
7	金	チキンビーンズ ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 じゃがいも 砂糖 コーン缶 マヨネーズ パン パター	鶏肉 大豆 かつお煎 ツナ缶 牛乳 きな粉	玉葱 人参 ごぼう りんご	煮魚 ひじきの和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま パター じゃがいも	煮魚 鶏肉 ひじき 油揚げ いりこ みそ	しょうが 人参 きゅうり ねぎ
8	土	みそ煮こみうどん 南瓜そばろ煮 ★ご飯	牛乳 ビスコ 果物	うどん 砂糖 ビスコ 米	豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ みそ いりこ 鶏肉 牛乳	人参 しいたけ ごぼう 根菜 ねぎ かぼちゃ 玉葱 ネーブル	厚揚げの中華煮 春雨スープ ★ご飯	米 砂糖 油 ごま油 春雨	厚揚げ 豚肉 ベーコン いりこ	人参 玉葱 いんげん たけのこ キャベツ 干し椎茸
10	月	竹輪のカレー風味揚げ 大根と水菜のサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ご飯お焼き	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま さいも	竹輪 みそ いりこ 牛乳 かつお煎	だいこん みずな しいたけ 人参 ねぎ	味噌おでん おかか和え ★ご飯	米 さいも 砂糖 コーン	豚肉 竹輪 卵 厚揚げ こんぶ みそ かつお煎	だいこん 人参 キャベツ もやし
12	水	厚揚げと小松菜の炒め煮 春雨の酢の物 あすか汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 油 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油 小麦粉 バター	厚揚げ 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳 いりこ 牛乳 卵	ごま 人参 しめじ きゅうり だいこん 玉葱 チンゲン菜 アイナメ	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	スリゲッティ油 小麦粉 じゃがいも 米	牛肉 豚肉 チーズ こんぶ かつお煎	人参 玉葱 ビーマン
13	木	小松菜としめじのキッシュ もやしとピーマンのソテー ミネストローネ ★ご飯	牛乳 チーズサンド	米 パター 油 マカロニ パン マヨネーズ	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ ハム	ごま 人参 しめじ やし ピーマン 人参 玉葱 カリフラワー セロリ にんにく パセリ 人参	魚のコーンクリーム焼き れんこんのきんぴら 豆乳汁 ★ご飯	米 コーン マヨネーズ 油 砂糖 ごま	ホキチーズ みそ 豆腐 豆腐 いりこ	玉葱 れんこん 人参 いんげん 干し椎茸 ごま かつね
14	金	鶏肉のマーマレード焼き 人参サラダ きのコススープ ★ご飯	牛乳 じゃがたこ風	米 マーマレード とうもろこし 砂糖 油 じゃがいも でんぷん マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 ベーコン いりこ 牛乳 チーズ かつお煎 あおのり	にんにく しょうが 人参 パセリ えのきたけ しめじ しいたけ ほうれんそう キャベツ ねぎ	豆乳シチュー 鉄分たっぷりサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 豆腐 チーズ ひじき ハム	玉葱 人参 グリンピース ほうれんそう
15	土	ゆかりご飯 にゅう麺 はんぺんカレーマヨ炒め	お茶 ヨーグルト クラッカー	米 とうもろこし 砂糖 マヨネーズ クラッカー	鶏肉 油揚げ かまぼこ はんぺん ヨーグルト	しめじ 干し椎茸 かつね えのきたけ ねぎ	魚のコーンブレイク焼き 茹でブロッコリー 卵スープ ★ご飯	米 マヨネーズ 小麦粉 コーンフラワー パン粉 でんぷん	メルルサーチーズ 卵 かつお煎 こんぶ	ブロッコリー 玉葱 人参 ほうれんそう
17	月	※誕生会※ 小松菜チャーハン 豆腐とツナの小判焼き せん切り野菜 春雨スープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 コーン缶 油 パン粉 卵 パン 砂糖	ベーコン しらす干し 豆腐 ツナ缶 いりこ スキムミルク 卵 牛乳 生クリーム	ごま 人参 玉葱 だいこん キャベツ きくらげ はくさい 蜜柑 パイン 缶	冬野菜のカレー はりはり漬け ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 しめじ りんご にんにく 切干大根 ブロッコリー カリフラワー
18	火	オムレツ ブロッコリーのソテー ツナチャウダー 果物 ★ご飯	牛乳 りんご寒	米 油 とうもろこし じゃがいも 砂糖	卵 ベーコン ハム ツナ缶 牛乳 生クリーム 鶏天	サラダ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ パセリ ネーブル りんご ツナ りんご 缶	はんぺんフライ ポテトサラダ 白菜スープ ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも コーン 砂糖 マヨネーズ でんぷん	はんぺん 卵 ベーコン かつお煎 豆腐	きゅうり 人参 玉葱 しめじ はくさい
19	水	魚のケチャップ煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 スイートポテト	米 砂糖 ごま さつまいも パター	まさばのり 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 生クリーム 卵	しょうが ほうれんそう もやし 人参 えのきたけ	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	中華めん ごま油 砂糖 米	豚肉 みそ 牛乳 大豆	人参 はくさい もやし 玉葱
20	木	雑菜 すまし汁 果物 ★ご飯	牛乳 揚げパン	米 油 はるさめ 砂糖 パン	豚肉 卵 はんぺん こんぶ かつお煎 牛乳 きな粉	もやし ほうれんそう 人参 干し椎茸 しめじ かつね バナナ	豆腐ハンバーグ 温野菜サラダ コンスープ ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん コーン	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 ベーコン	人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー パセリ
21	金	肉団子のポトフ マカロニサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 おかずクレープ	米 でんぷん じゃがいも マカロニ とうもろこし マヨネーズ 小麦粉 パター	鶏肉 肉 味噌豆腐 卵 ローズハム 牛乳 ツナ缶	ねぎ しょうが 人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー きゅうり りんご キャベツ	魚のみそ煮 磯和え 村雲汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま でんぷん	さわかみ そまぼこ のり 豆腐 ねわかめ いりこ	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ 人参
22	土	カレーうどん にんじんしりしり ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	うどん 油 でんぷん はちみつ ビスコ 米	鶏肉 かまぼこ いりこ ツナ缶 卵 牛乳	玉葱 人参 蜜ね こんにんく もやし 蜜柑	すきやき かきたま汁 ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖 でんぷん	牛肉 豆腐 卵 かつお煎	はくさい ねぎ 人参 しいたけ ほうれんそう
25	火	シチュー 小松菜のソテー 果物 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 じゃがいも コーン 缶 小麦粉 パター 砂糖	鶏肉 スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー ごま かつね もやし ネーブル	魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 ★ご飯	米 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖	あじ ひじき 油揚げ 卵 わかめ いりこ みそ	しょうが 人参 はくさい チンゲン菜
26	水	豚肉の生姜焼き ほうれん草のひじき和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ビスコ	米 油 砂糖 ビスコ	豚肉 ツナ缶 ひじき ハム 豆腐 みそ いりこ 牛乳	玉葱 人参 しょうが ねぎ ほうれんそう えのきたけ	きつねうどん 五目豆 ★ご飯	うどん 砂糖 米	油揚げ 牛肉 いりこ 大豆 こんぶ 高野豆腐	人参 ねぎ ごぼう
27	木	みそおでん ツナとわかめの和え物 果物 ★ご飯	牛乳 のりしらすトースト	米 じゃがいも 砂糖 パン	鶏肉 厚揚げ 卵 竹輪 みそ わかめ ツナ缶 牛乳 しらす干し のり チーズ	人参 だいこん はくさい りんご	ブルコギ ちりめん野菜のナムル 豆腐スープ ★ご飯	米 春雨 ごま油 砂糖 ごま コーン	豚肉 しらす干し 豆腐 わかめ いりこ	玉葱 人参 チンゲン菜 もやし キャベツ しいたけ
28	金	魚の磯辺揚げ ひじき五目煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 小麦粉 油 砂糖 ごま パター	メルルサー あおのり ひじき 大豆 油揚げ わかめ さつま揚げ みそ いりこ 牛乳 きな粉 卵	人参 さやいんげん かぶ	カレー麻婆 拌 三糸 ★ご飯	米 コーン 油 でんぷん 春雨 三温糖 ごま油	高野豆腐 牛肉 豚肉 ハム 卵	玉葱 ビーマン 人参 にんにく きゅうり

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。