

日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
1 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 星型ハンバーグ（卵不使用） ツナとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ・いちごジャム （卵不使用）	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.5 g 食塩相 1.7 g	17 月	ごはん 焼き麩のみそ汁 大豆と豚肉の炒め煮 鮭コーンそぼろ ミニももゼリー	フルーツヨーグルト和え （バナナ、みかん、パイナップル）	エネルギー 414 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.1 g 食塩相 1.6 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.3 g 食塩相 1.7 g				
<p>今年の節分は2月2日です。節分には「季節を分ける」という意味があり、暦上の春である「立春」の前日が節分に指定されます。2025年の立春は2月3日であるため、その前日の2月2日が節分になります。通常は2月3日が多いですが、数年に一度ずれることがあります。</p> 				18 火	わかめごはん（つや姫） 小松菜のすまし汁 鶏肉のから揚げ（卵不使用） 春雨とちくわのサラダ いよかん	牛乳 誕生会いちごカップケーキ （卵不使用）	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g 食塩相 2.2 g
3 月	ごはん えのきのすまし汁 いわしの梅煮 大豆サラダ 豆乳プリン（乳卵不使用）	牛乳 つや姫おこし（黒糖きなこ） （卵不使用）	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.2 g 食塩相 1.5 g			19 水	ごはん うどん汁 さんまのオレンジ煮 ほうれん草ののり和え ヨーグルト
		牛乳 白ぶどう&ほうれん草ジュース せんべい	エネルギー 529 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 20.0 g 食塩相 1.4 g	20 木	ごはん パプリカのミルクスープ ピザ風オムレツ ひじき煮 りんご		
4 火	わかめごはん チンゲン菜の春雨スープ 麩カツ（卵不使用） 大根とちくわの梅肉和え りんご	麦茶 ツナマヨ太巻き （卵不使用）	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.0 g 食塩相 1.4 g			21 金	ごはん ポトフスープ きやべつメンチカツ（卵不使用） ごぼうサラダ バナナ おかかふりかけ（卵不使用）
		牛乳 クッキー	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.2 g 食塩相 1.6 g	22 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の西京焼 きやべつとハムのソテー ヨーグルト		
5 水	ごはん 三平汁 炒り豆腐包み焼 野菜のおかか和え いよかん のりふりかけ（卵不使用）	いちごのフルーチェ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.6 g 食塩相 1.7 g			25 火	ごはん チキンカレー フレンチサラダ バナナ 麦茶
		牛乳 せんべい	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.2 g 食塩相 1.6 g	26 水	ごはん 焼き麩のみそ汁 さばのみそ煮 ほうれん草の白和え ミニオレンジゼリー		
6 木	ごはん マカロニスープ 鶏肉と生揚げのうま煮 五目納豆 バナナ	牛乳 フライドポテト （卵不使用）	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.6 g 食塩相 1.7 g			27 木	ごはん 卵ワタンスープ 揚げじゃがとひじき炒め チーズ納豆 バナナ
		牛乳 せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.6 g 食塩相 1.7 g	28 金	ごはん 大根のみそ汁 タンドリーチキン マカロニスープ いよかん		
7 金	ごはん 白菜のみそスープ 鮭の照り揚げ 切干大根のごま酢和え ぼんかん	牛乳 クッキー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 6.9 g 食塩相 1.4 g			<p><今月の特別献立> 3日（月）節分献立 13日（木）鶴岡のめぐみ 産直から 大根、人参、ねぎ、りんご が届きます。 18日（火）誕生会</p> <p>★都合により献立が変更になることもあります。</p> 	
		牛乳 せんべい	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 6.9 g 食塩相 1.4 g				
8 土	ごはん ほうれん草スープ 肉じゃが しそ味ひじき バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 537 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.3 g 食塩相 1.6 g				
		牛乳 ももゼリー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.3 g 食塩相 1.6 g				
10 月	ごはん 冬野菜と肉団子のカレー （肉団子：卵不使用） 中華サラダ バナナ 牛乳	牛乳 せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.2 g 食塩相 1.8 g				
		牛乳 せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.2 g 食塩相 1.8 g				
12 水	ごはん 生揚げのみそ汁 鮭のしょうゆ焼 スパゲティ野菜ソテー ヨーグルト	バナナのスティックケーキ （卵不使用）	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.1 g 食塩相 1.2 g				
		牛乳 せんべい	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.1 g 食塩相 1.2 g				
13 木	ごはん 豆乳汁 鶏肉の梅みそ焼 ぜんまいの油炒め りんご	牛乳 クッキー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.1 g 食塩相 1.2 g				
		牛乳 クッキー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.1 g 食塩相 1.2 g				
14 金	ごはん わんたんスープ（卵不使用） ポテトのミートソースかけ ゆでブロッコリー ぼんかん わかめふりかけ（卵不使用）	牛乳 ラスク（卵不使用）	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.8 g 食塩相 1.7 g				
		牛乳 せんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.8 g 食塩相 1.7 g				
15 土	ごはん さつまいものみそ汁 肉団子和風あん（卵不使用） 野菜のごま和え ヨーグルト	牛乳 クッキー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.8 g 食塩相 1.7 g				
		牛乳 せんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.8 g 食塩相 1.7 g				

<今月の特別献立>
3日（月）節分献立
13日（木）鶴岡のめぐみ
産直から 大根、人参、ねぎ、りんご が届きます。
18日（火）誕生会

★都合により献立が変更になることもあります。



【お願い】
保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。