



# 令和7年 2月分 よていこんだてひょう



☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価			
		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			エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
1 土	かしわごはん さといものみそ汁 フルーツゼリー	米/油/きび砂糖/さ といも/パン	鶏肉/みそ	人参/しいたけ/いん げん/玉ねぎ/フルー ツゼリー	麦茶 いちごパン 菓子  りんごどにんじんジュース		519 kcal	15.9 g	7.4 g	2.1 g
3 月	【節分献立】 どら柄ごはん ぶり大根 鬼かまぼこのすまし汁	米/油/きび砂糖/は るさめ/小麦粉/上白 糖/さつまいも	ひじき/ぶり/かまぼ こ/牛乳/きな粉/ス キムミルク	コーン/大根/万能ね ぎ	牛乳 鬼蒸しパン  フルーツゼリー		580 kcal	23.3 g	17.1 g	2.6 g
4 火	ごはん 鶏肉のカレーからあげ じゃがいもソテー もずくスープ	米/油/かたくり粉/ じゃがいも/ビーフン	牛乳/鶏肉/もずく/ 豆腐/ベーコン	人参/玉ねぎ/ねぎ/ キャベツ/ピーマン/ コーン	牛乳 炒めビーフン  牛乳		519 kcal	20.4 g	16.7 g	1.9 g
5 水	胚芽米ごはん 豚肉の生姜焼き 海苔和え かぼちゃのみそ汁	米/胚芽米/油/かた くり粉	牛乳/豚肉/刻みのり /みそ	しょうが/玉ねぎ/青 菜/キャベツ/人参/ かぼちゃ/りんご	牛乳 果物 菓子  牛乳		539 kcal	20.7 g	13.6 g	2.2 g
6 木	スパゲッティツナソース フルーツミックス かぶのスープ	スパゲッティ/油/パ ター/小麦粉/パン	ツナ/チーズ/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマ ン/マッシュルーム/ト マト/黄桃缶/りんご 缶/パイン缶/ねぎ/ かぶ	牛乳 ココアパン 菓子  ぶどうジュース		699 kcal	24.2 g	23.6 g	2.5 g
7 金	ごはん 金平煮 白菜のみそ汁	米/油/糸こんにやく /じゃがいも/ごま油 /きび砂糖/小麦粉/ 上白糖/バター	牛乳/豚肉/油揚げ/ みそ/スキムミルク/ きな粉/ヨーグルト	人参/ごぼう/しいた け/いんげん/はくさい	牛乳 きな粉ソフトビスケット  牛乳		562 kcal	19.2 g	16.4 g	2.0 g
8 土	ほうとう さつま芋の甘煮 果物	きしめん/さつまいも /上白糖	豚肉/みそ/いちご豆 乳	人参/玉ねぎ/ねぎ/ しいたけ/かぼちゃ/ ほうれんそう/みかん /フルーツゼリー	いちご豆乳 フルーツゼリー 菓子  りんごジュース		549 kcal	18.5 g	9.2 g	3.6 g
10 月	チャーハン ナムル わかめスープ	米/油/ごま油/上白 糖/バター	豚挽肉/わかめ/牛乳 /ベーコン/チーズ	人参/ねぎ/コーン/ グリーンピース/しいた け/大根/もやし/ きゅうり/はくさい/ 玉ねぎ/ピーマン	牛乳 ライスピザ  飲むヨーグルト		542 kcal	18.3 g	15.4 g	2.2 g
12 水	パンパキンロールパン マカロニグラタン 花野菜のごまサラダ キャベツスープ	パン/マカロニ/油/ バター/小麦粉/パン 粉/ごま油	鶏肉/牛乳/スキムミ ルク/チーズ	玉ねぎ/人参/しめじ /パセリ/ブロッコ リー/カリフラワー/ コーン/キャベツ/み かん	牛乳 果物 菓子  いちご豆乳		592 kcal	24.3 g	17.2 g	2.7 g
13 木	ゆかりごはん かじき鮭の塩こうじ焼き 里芋の煮物 青菜のみそ汁	米/油/こんにやく/ さといも/上白糖/う どん	牛乳/めかじき/豆腐 /みそ/油揚げ	ゆかり粉/人参/ごぼ う/いんげん/ほうれ んそう/えのき草/ね ぎ	牛乳 こぎつねうどん  牛乳		536 kcal	25.7 g	15.1 g	3.1 g
14 金	チキンライス りんごと白菜のサラダ ハートのスープ	米/バター/油/小麦 粉/上白糖/ココア	牛乳/鶏肉/もずく/ かまぼこ/スキムミ ルク/豆乳クリーム	玉ねぎ/人参/いんげ ん/トマト/黄桃缶/ りんご/はくさい/ きゅうり/レーズン/ いちご	牛乳 ブラウニー  牛乳		593 kcal	16.9 g	20.3 g	2.3 g
15 土	スパゲッティナポリタン 果物 野菜スープ	スパゲッティ/油/ じゃがいも/パン	ベーコン	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/みかん/チンゲン ツァイ	麦茶 かぼちゃパン 菓子  みかんジュース		514 kcal	14.9 g	10.0 g	2.4 g
17 月	かまめし丼 土佐和え 油揚げのみそ汁	米/油/きび砂糖/小 麦粉/バター/上白糖	鶏肉/高野豆腐/かつ お節/油揚げ/豆腐/ みそ/牛乳	人参/しいたけ/グリ ンピース/ほうれんそ う/もやし/キャベツ /玉ねぎ/レーズン	牛乳 レーズンクッキー  フルーツゼリー		608 kcal	23.4 g	22.6 g	2.7 g
18 火	ごはん 和風ハンバーグ きゃべつのツナ和え 春雨スープ	米/油/かたくり粉/ 上白糖/はるさめ/小 麦粉/黒砂糖/白ごま /黒ごま	牛乳/鶏肉/ひじき/ 豆腐/ツナ	玉ねぎ/キャベツ/ きゅうり/コーン/チ ンゲンツァイ	牛乳 がんづき  牛乳		558 kcal	20.7 g	16.4 g	1.9 g



# 令和7年 2月分 よていこんだてひょう



☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		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			エネルギー	たんぱく質
19 水	【食育の日献立】 黒米ごはん さけとじゃが芋の煮物 みそけんちん汁	米/黒米/油/じゃがいも/きび砂糖/糸こんにゃく	生ざけ/ひじき/豆腐/みそ/牛乳	しょうが/いんげん/人参/ごぼう/ねぎ/りんご	牛乳 果物 菓子  ぶどうジュース		552 kcal	たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g
20 木	バターライスのクリームかけ パインサラダ えのきのスープ	米/バター/油/小麦粉/中華めん/ごま油	牛乳/豆腐/豚肉/わかめ/みそ	玉ねぎ/人参/マツシユルム/キャバツ/きゅうり/パイン缶/はくさい/えのき茸/コーン/ねぎ/もやし	牛乳 みそラーメン  牛乳		607 kcal	たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 3.0 g
21 金	ごはん スパニッシュオムレツ スティック野菜 とうもろこしのスープ	米/油/じゃがいも/バター/パン/上白糖	牛乳/ベーコン/スキムミルク/たまご/チーズ/きな粉	玉ねぎ/人参/ピーマン/大根/きゅうり/クリームコーン/コーン	牛乳 揚げパン  牛乳		663 kcal	たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g
22 土	ソース焼きそば フルーツミックス かぼちゃのスープ	中華めん/油/米粉/ケーキ	豚肉/いちご豆乳	玉ねぎ/人参/もやし/ピーマン/キャバツ/しいたけ/パイン缶/黄桃缶/かぼちゃ/万能ねぎ	いちご豆乳 米粉もものタルト 菓子  りんごジュース		599 kcal	たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
25 火	ヒビンバ 胡瓜と大根の華風漬け 豆腐のスープ	米/もち米/油/上白糖/ごま油/きび砂糖	豚肉/豆腐/わかめ/牛乳/昆布/鶏肉	コーン/人参/ほうれんそう/きゅうり/大根/にら	牛乳 こんが御飯  飲むヨーグルト		526 kcal	たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.5 g
26 水	ごはん かじきまぐろの甘辛揚げ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	米/油/かたくり粉/上白糖/白ごま/じゃがいも	牛乳/めかじき/みそ	人参/もやし/ほうれんそう/ゆかり粉/玉ねぎ/万能ねぎ/みかん	牛乳 果物 菓子  牛乳		556 kcal	たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
27 木	ごはん おかかふりかけ 高野豆腐と根菜のそぼろ煮 白菜とあげのみそ汁	米/油/上白糖/糸こんにゃく/さといも/かたくり粉/さつまいも/バター	牛乳/かつお節/高野豆腐/豚肉/油揚げ/みそ/スキムミルク/生クリーム	しいたけ/人参/大根/玉ねぎ/いんげん/はくさい	牛乳 スイートポテト  牛乳		577 kcal	たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g
28 金	カレーライス フレンチサラダ とうがんのスープ	米/油/じゃがいも/バター/小麦粉/上白糖	豚肉/牛乳/ヨーグルト	玉ねぎ/人参/マツシユルム/はくさい/きゅうり/レーズン/とうがん/ねぎ/パイン缶/黄桃缶/りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト  りんごジュース		560 kcal	たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
月平均栄養価					エネルギー 574 kcal 脂 質 16.0 g			たんぱく質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g



## 2月3日(月) 節分献立

- ・とら柄ごはん
- ・鬼かまぼこのすまし汁
- ・ぶり大根
- ・鬼蒸しパン(おやつ)

### ★とら柄ごはん

鬼が履いている【とらのパンツ】の黒と黄色をひじきとコーンで表現しました。

### ★鬼蒸しパン

角切りにしたサツマイモの角がゴツゴツ見える様が、鬼の角や金棒を連想させることから、この名前が付いたといわれています。節分に食べる大豆にちなんで、きな粉を入れています。栄養満点のおやつをどうぞ。



## 2/14(金)のおやつ

手作りブラウニーを用意しています。  
彩りに生のいちごも添えます。お楽しみに！



## 2月19日(水) 食育の日献立

### ★けんちん汁

・大根や人参などの根菜と、こんにゃく、くずした豆腐を油で炒め、しょうゆで味付けした汁物です。  
・発祥は諸説ありますが、その一つに鎌倉の健長寺で作られる「健長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。  
今は日本各地で食されていますが、健長寺では700年以上も前から食されており、健長寺で修業した僧侶が各地に派遣されたことで全国に広まったともいわれています。  
・また、多くの野菜が入っている理由は、他の料理で余った野菜を無駄なく用いていたからと言われてます。  
・体を芯から温めてくれるため、冬にぴったりの料理です。今回はみそ味にしています。



## お知らせ

お別れ遠足や園行事、仕入れの関係等で献立が変更する場合があります。ご了承ください。

