

2月のこんだて

2025年


【本川こども園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1 土	牛乳 ほたほた焼き	かしわうどん バナナ	うどん	鶏肉	玉葱 人参 青葱 バナナ	牛乳 白い風船	エ 325 kcal たん 13.7g 脂 11.9g 食塩 1.9g	エ 387 kcal たん 17.0g 脂 14.1g 食塩 2.5g
3 月	牛乳 クラッカー	◇大豆と昆布の節分ごはん いわしの天ぷら風 春菊のごまペース和え 白桃缶	米油 白ごま すりごま エッグケアマヨ	蒸し大豆 いわし天ぷら	塩昆布 春菊 人参 コーン 白桃	牛乳 鬼まんじゅう	エ 459 kcal たん 14.9g 脂 15.0g 食塩 1.1g	エ 540 kcal たん 18.0g 脂 17.1g 食塩 1.3g
4 火	牛乳 雪の宿	ごはん だし塩チキン 切り昆布の煮物 オレンジ	米油 ごま油	鶏肉 ちくわ	インゲン きざみ昆布 人参 オレンジ	牛乳 豆乳くすもち	エ 457 kcal たん 18.1g 脂 16.3g 食塩 1.8g	エ 559 kcal たん 23.8g 脂 20.2g 食塩 2.4g
5 水	牛乳 星たべよ	スタミナうどん 磯風味ポテト バナナ	うどん じゃがいも	豚肉	玉葱 人参 木くらげ 青葱 あおさ粉 バナナ	※お茶 にんじんむすび	エ 346 kcal たん 11.7g 脂 8.5g 食塩 1.8g	エ 401 kcal たん 12.7g 脂 8.4g 食塩 2.2g
6 木	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐の忍者揚げ 小松菜とちやしのお浸し オレンジ	米油	木綿豆腐 すり身 シーチキン	人参 コーン 青葱 小松菜 もやし 人参 オレンジ	牛乳 ごまスコーン	エ 468 kcal たん 15.8g 脂 17.9g 食塩 0.8g	エ 530 kcal たん 19.1g 脂 19.5g 食塩 1.0g
7 金	牛乳 ほたほた焼き	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	米 油 ハヤシルー マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり 人参 バナナ	※お茶 なめしむすび	エ 486 kcal たん 12.3g 脂 15.8g 食塩 1.5g	エ 583 kcal たん 13.5g 脂 18.6g 食塩 1.9g
8 土	 *発表会*							
10 月	牛乳 雪の宿	ごはん ハンバーグ 切干し大根の煮物 黄桃缶	米	ハンバーグ きざみあげ	スナッフエンドウ 切干大根 人参 グリーンピース 黄桃缶	牛乳 きなこクッキー	エ 515 kcal たん 16.9g 脂 19.5g 食塩 1.5g	エ 644 kcal たん 22.3g 脂 25.2g 食塩 1.8g
11 火	 *建国記念の日*							
12 水	牛乳 ビスケット	ごはん ガリパチキン ほうれん草のごま和え オレンジ	米油 無塩バター すりごま	鶏肉	ほうれん草 人参 コーン オレンジ	牛乳 パイ	エ 439 kcal たん 16.8g 脂 18.4g 食塩 1.1g	エ 491 kcal たん 21.3g 脂 20.5g 食塩 1.2g
13 木	牛乳 ほたほた焼き	厚揚げ丼 春雨の中華風酢の物 バナナ	米 すりごま 春雨 ごま油	絹厚揚げ 豚肉	玉葱 三色ピーマン 干しいたけ 人参 きゅうり バナナ	※お茶 小松菜としらすのおにぎり	エ 427 kcal たん 12.6g 脂 8.9g 食塩 1.4g	エ 485 kcal たん 14.3g 脂 8.2g 食塩 1.9g
14 金	牛乳 白い風船	ごはん ホキの洋風焼き 金平れんこん オレンジ	米 油	ホキ	ブロッコリー れんこん 人参 インゲン オレンジ	牛乳 ココアケーキ	エ 417 kcal たん 16.7g 脂 12.0g 食塩 1.4g	エ 490 kcal たん 20.4g 脂 13.4g 食塩 1.6g
15 土	牛乳 クラッカー	ミートスパゲティ バナナ	スパゲティ	豚肉 大豆たんぱく	玉葱 人参 パセリ バナナ	牛乳 雪の宿	エ 343 kcal たん 15.2g 脂 9.7g 食塩 1.5g	エ 411 kcal たん 18.9g 脂 9.7g 食塩 2.1g
17 月	牛乳 星たべよ	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ	米 エッグケアマヨ 油	鶏肉 きざみあげ	ブロッコリー ひじき 人参 グリーンピース オレンジ	※お茶 きなこおはぎ	エ 455 kcal たん 17.2g 脂 14.5g 食塩 1.2g	エ 543 kcal たん 21.4g 脂 17.5g 食塩 1.4g
18 火	牛乳 ビスケット	ごはん おでん 納豆和え バナナ	米	荒挽きウイナー 絹厚揚げ ちくわ 納豆 かつおぶし	大根 れんこん ほうれん草 人参 バナナ	牛乳 ミルク蒸しパン	エ 467 kcal たん 17.2g 脂 14.9g 食塩 1.7g	エ 565 kcal たん 24.0g 脂 17.0g 食塩 2.6g
19 水	牛乳 ほたほた焼き	五目うどん 焼きかぼちゃ オレンジ	うどん 油	豚肉	玉葱 人参 干しいたけ 青葱 南瓜 オレンジ	※お茶 わかめむすび	エ 337 kcal たん 13.4g 脂 9.7g 食塩 1.4g	エ 386 kcal たん 15.1g 脂 9.3g 食塩 2.0g
20 木	牛乳 白い風船	ごはん 鯖の塩焼き 貝沢山汁 バナナ	米	さば きざみあげ	インゲン キャベツ 玉葱 人参 わかめ バナナ	牛乳 麩のラスク	エ 499 kcal たん 18.4g 脂 23.3g 食塩 1.8g	エ 592 kcal たん 22.7g 脂 28.5g 食塩 2.1g
21 金	牛乳 クラッカー	トメンチカツバーガー フライドポテト スパサラダ オレンジ	ロールパン 油 じゃがいも エッグケアマヨ スパゲティ	メンチカツ	レタス きゅうり コーン オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	エ 500 kcal たん 13.9g 脂 26.3g 食塩 1.6g	エ 729 kcal たん 19.8g 脂 37.9g 食塩 2.2g
22 土	牛乳 雪の宿	鶏すき煮丼 バナナ	米 給食麩	鶏肉	白菜 玉葱 人参 青葱 バナナ	牛乳 星たべよ	エ 383 kcal たん 14.9g 脂 11.4g 食塩 1.0g	エ 477 kcal たん 19.2g 脂 13.0g 食塩 1.4g
24 月	 *天皇誕生日振替*							
25 火	牛乳 ほたほた焼き	ごはん 白身フライ 大根なます 白桃缶	米油	白身魚フライ	切干大根 人参 インゲン 白桃	牛乳 マカロニあべかわ	エ 467 kcal たん 15.7g 脂 13.7g 食塩 1.3g	エ 569 kcal たん 19.8g 脂 16.8g 食塩 1.6g
26 水	牛乳 白い風船	カレーライス カリフラワーのサラダ オレンジ	米 じゃがいも 油 カレールー エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 人参 カリフラワー きゅうり コーン オレンジ	※お茶 ゆかりむすび	エ 470 kcal たん 12.3g 脂 15.4g 食塩 1.4g	エ 552 kcal たん 13.3g 脂 17.2g 食塩 1.7g
27 木	牛乳 クラッカー	ごはん 高野豆腐の中華煮 ブロッコリーのナムル バナナ	米油 ごま油	高野豆腐 ちくわ	玉葱 赤ピーマン ピーマン 木くらげ ブロッコリー 人参 バナナ	牛乳 シュガートースト	エ 448 kcal たん 16.8g 脂 15.5g 食塩 1.7g	エ 560 kcal たん 21.8g 脂 19.1g 食塩 2.7g
28 金	牛乳 雪の宿	豚こぼろ丼 小松菜のほん酢和え オレンジ	米	豚肉	ごぼう 玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 人参 コーン オレンジ	牛乳 サブレ	エ 491 kcal たん 16.5g 脂 17.4g 食塩 1.0g	エ 610 kcal たん 21.1g 脂 21.7g 食塩 1.3g

《お知らせ》

- ◇ 3日は節分メニューを提供します。
- ♪ 21日はお誕生日会メニューを提供します。



ウオクニ株式会社 

当社における食の安全・安心、
および健康に関する取り組みは、
ホームページに掲載しています。
<http://www.uokuni.co.jp/>