



献立表 (2月)

梅の木保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 りんごジュース	3 ぶどうジュース	4 牛乳	5 いちごミルク	6 カルピス	7 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ねぎ) 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ	のり巻き すまし汁(大根、しいたけ) 五目煮豆 ゼリー 	御飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) 白身魚フライ かぶとツナのマヨポン和え	★リクエスト(ミニー) ホットドッグ コーンスープ マカロニサラダ りんご	御飯(麦入り) みそ汁(さつまいも、たまねぎ) 鶏肉のしょうが焼き コールスローサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(もやし、かぼちゃ) 大根と豚肉の煮物 豆腐サラダ
午後	麦茶、マシュマロサンド	牛乳、蒸しパン(甘納豆)	牛乳、シュガーラスク	牛乳 クレープ(チョコバナナ)	牛乳、ぱりんこせんべい	麦茶、ウエハース
午前	9 りんごジュース	10 オレンジジュース	11	12 カルピス	13 ぶどうジュース	14 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(里芋、たまねぎ) 厚揚げのそぼろ炒め スパゲティサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(あさり、豆腐) 鶏肉の山賊焼き えのきの海苔和え	建国記念の日 	御飯(麦入り) みそ汁(こまつな、しいたけ) ポークチャンプル ちくわのきんぴら	御飯(麦入り) みそ汁(なめこ、白菜) れんこんつくね 納豆あえ	御飯(麦入り) みそ汁(豆腐、しめじ) 肉じゃが キャベツの昆布あえ
午後	麦茶、五平餅	牛乳、ようかん		牛乳 ココアパウンドケーキ 	麦茶、サッポロポテト	麦茶、かっぱえびせん
午前	16 ぶどうジュース	17 乳酸菌飲料	18 オレンジジュース	19 牛乳	20 いちごミルク	21 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(大根、厚揚げ) 鶏肉のガーリック焼き もやしのソテー	御飯(麦入り) みそ汁(しめじ、たまねぎ) 豚肉のごま炒め れんこんサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	★リクエスト(ばーさん) カレーライス 野菜スープ ポテトサラダ みかん	きつねうどん 炒り豆腐 きゅうりの中華風サラダ	御飯(麦入り) みそ汁(白菜、ねぎ) ホイコーロー もやしのごま酢和え
午後	麦茶、ポップコーン	牛乳、大学いも	牛乳、ジャムサンド	オレンジジュース プリンアラモード	牛乳、かりんとう	麦茶、ゼリー
午前	23	24 麦茶、ラムネ	25 野菜ジュース	26 りんごジュース	27 いちごミルク	28 牛乳
昼食	天皇の誕生日 	御飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、たまねぎ) 肉豆腐 わかめサラダ	ロールパン クラムチャウダー 魚のムニエル 切干大根の炒り煮	★リクエスト(ミッキー) しょうゆラーメン 鶏のから揚げ オレンジ	中華丼 中華スープ(ねぎ、わかめ) ほうれん草のナムル	御飯(麦入り) みそ汁(高野豆腐、こまつな) 春巻き もやし中華炒め
午後		麦茶、マカロニきな粉	麦茶、菜飯おにぎり	ホットココア ヨーグルトアイス	牛乳、チーズ	麦茶、栗まんじゅう

★5日(木)、19日(木)、26日(木)はひまわり組リクエスト給食です!!

※食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

栄養摂取量 2025/4月分 (3才以上児) << 予定 >> 梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
02月02日	月	480	20.0	10.0	811	681	167	2.7	121	0.31	0.23	11	4.8	2.1	0.4	2.6
02月03日	火	533	22.1	12.4	691	930	218	2.0	152	0.38	0.44	30	4.9	1.8	0.4	2.3
02月04日	水	539	17.5	17.5	674	583	186	2.0	99	0.26	0.26	14	3.1	1.7	0.6	3.7
02月05日	木	559	17.3	27.0	740	703	260	1.2	234	0.27	0.44	21	4.4	1.9	0.4	2.5
02月06日	金	437	17.6	8.9	577	696	183	1.8	167	0.28	0.28	22	3.9	1.5	0.2	1.3
02月07日	土	490	15.6	19.7	448	658	101	2.5	450	0.44	0.16	16	5.5	1.1	0.3	3.1
02月09日	月	502	17.5	13.7	890	580	141	3.4	95	0.38	0.12	6	4.0	2.3	0.6	4.9
02月10日	火	460	19.4	15.1	627	589	208	3.0	176	0.30	0.36	8	4.9	1.6	0.4	3.0
02月12日	木	595	21.6	22.5	744	937	310	3.6	477	0.43	0.45	22	5.7	1.9	0.3	2.9
02月13日	金	503	18.1	18.3	627	971	88	3.3	234	0.38	0.27	24	7.0	1.6	0.5	3.7
02月14日	土	531	19.0	17.9	705	899	202	2.2	234	0.51	0.36	31	7.9	1.8	0.2	2.1
02月16日	月	414	15.6	16.1	584	467	148	3.0	150	0.26	0.19	13	3.6	1.5	0.5	4.1
02月17日	火	574	19.7	22.0	712	990	215	2.5	144	0.57	0.38	32	5.2	1.8	0.6	4.6
02月18日	水	510	21.7	13.1	779	683	206	2.3	163	0.32	0.37	46	6.3	2.0	0.3	1.9
02月19日	木	619	16.5	23.6	909	1016	107	2.4	293	0.59	0.28	72	10.5	2.3	0.4	3.3
02月20日	金	410	18.0	17.0	1099	878	297	2.8	433	0.23	0.34	20	5.0	2.8	0.8	4.6
02月21日	土	455	18.5	18.4	439	567	87	2.3	83	0.43	0.16	28	3.9	1.1	0.2	2.7
02月24日	火	446	17.3	14.3	639	579	118	3.0	10	0.35	0.12	13	5.0	1.6	0.5	3.2
02月25日	水	528	21.7	23.0	1061	879	202	2.7	279	0.34	0.26	23	6.6	2.7	0.6	4.0
02月26日	木	619	22.3	27.0	848	853	214	1.3	234	0.27	0.41	21	5.6	2.2	0.4	3.1
02月27日	金	472	19.3	19.9	765	860	294	2.2	408	0.50	0.45	28	4.2	1.9	0.2	2.8
02月28日	土	569	18.5	16.5	702	538	208	2.8	141	0.39	0.38	11	4.4	1.8	0.5	3.3
合計		11247	414.8	394.0	16071	16540	4161	55.0	4778	8.20	6.72	512	116.4	40.8	9.2	69.8
平均		511	18.9	17.9	731	752	189	2.5	217	0.37	0.31	23	5.3	1.9	0.4	3.2
目標量		511	20.4	14.2	666	422.0	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7	0.5	2.6
充足率(%)		100	93	126	110	178	82	119	119	132	97	144	129	112	80	123

(3才未満児) << 予定 >> 梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
02月02日	月	423	17.3	8.2	645	670	126	2.2	97	0.25	0.19	10	3.7	1.6	0.3	2.1
02月03日	火	467	18.0	10.3	542	753	182	1.9	116	0.32	0.36	22	3.9	1.4	0.3	1.9
02月04日	水	471	14.2	13.8	490	497	189	1.5	78	0.21	0.25	10	2.2	1.2	0.5	2.8
02月05日	木	544	14.4	25.2	633	563	309	1.0	188	0.22	0.36	16	3.5	1.6	0.3	2.0
02月06日	金	412	15.8	7.6	454	591	164	1.5	137	0.23	0.25	18	3.0	1.2	0.2	1.1
02月07日	土	433	15.5	18.6	370	670	189	2.0	398	0.39	0.28	14	4.3	0.9	0.3	2.5
02月09日	月	443	13.7	10.7	669	483	110	2.7	76	0.30	0.09	5	3.2	1.7	0.5	3.8
02月10日	火	425	17.4	13.1	507	675	180	2.5	148	0.32	0.31	29	4.2	1.3	0.4	2.5
02月12日	木	694	18.9	18.2	588	815	307	3.0	383	0.37	0.45	17	4.5	1.5	0.2	2.3
02月13日	金	454	14.7	14.8	488	786	72	2.7	176	0.32	0.22	18	5.7	1.2	0.4	3.0
02月14日	土	483	18.5	18.1	576	869	275	1.8	227	0.45	0.45	26	6.3	1.5	0.2	1.8
02月16日	月	391	13.7	13.6	462	419	122	2.5	123	0.23	0.17	10	2.9	1.2	0.4	3.3
02月17日	火	493	16.1	15.6	861	800	215	1.9	116	0.43	0.35	23	4.0	2.2	0.4	3.1
02月18日	水	427	18.0	10.4	548	739	175	1.8	136	0.32	0.32	77	4.5	1.4	0.2	1.5
02月19日	木	543	16.3	22.2	749	929	193	1.9	263	0.50	0.37	55	7.9	1.9	0.3	2.5
02月20日	金	413	14.5	17.0	893	701	335	2.2	341	0.19	0.28	16	4.0	2.3	0.7	3.7
02月21日	土	420	18.0	18.4	390	594	176	1.8	97	0.38	0.27	22	3.0	1.0	0.2	2.2
02月24日	火	390	13.6	11.4	502	456	106	2.3	8	0.28	0.10	10	3.9	1.3	0.4	2.5
02月25日	水	441	17.5	18.2	845	834	167	2.4	238	0.29	0.23	20	5.6	2.1	0.5	3.2
02月26日	木	528	15.8	21.5	640	751	184	1.0	193	0.20	0.32	17	4.1	1.6	0.3	2.2
02月27日	金	452	15.1	18.5	628	668	330	1.7	310	0.38	0.36	22	3.2	1.6	0.1	2.0
02月28日	土	476	17.3	16.6	587	565	271	2.1	144	0.35	0.45	10	3.1	1.5	0.4	2.7
合計		10224	354.2	342.1	13067	14830	4377	44.6	3992	6.94	6.41	467	90.8	33.2	7.3	54.7
平均		465	16.1	15.5	594	674	199	2.0	181	0.32	0.29	21	4.1	1.5	0.3	2.5
目標量		502	20.1	14.0	719	438.0	226	2.3	188	0.28	0.30	18	4.0	1.8	0.4	2.6
充足率(%)		93	80	111	83	154	88	87	96	114	97	117	103	83	75	96

※充足率が足りない場合はご家庭で補ってください。