

令和7年度

## 2月献立表

認定こども園モモ

日 曜日		3～5歳児 幼児食		2歳児 うめ乳児食		1歳児 かりん乳児食	
2 ・ 16	月	昼	雑穀ご飯 季節の野菜の豆乳カレーシチュー 果物	雑穀ご飯 季節の野菜の豆乳カレーシチュー 果物	季節の野菜の豆乳カレーリゾット 果物		
		おやつ	ツナご飯	ツナご飯	ツナ野菜ご飯		
3 ・ 17	火	昼	雑穀ご飯 鶏の照り焼き 五目豆 バナナ	雑穀ご飯 鶏の照り焼き 五目豆 バナナ	鶏ひき肉と大豆の野菜ご飯 バナナ		
		おやつ	3日二色おにぎり17日にゅう麺	3日二色おにぎり17日にゅう麺	3日二色おにぎり17日ひじきの野菜ご飯		
4 ・ 18	水	昼	雑穀ご飯 ししゃも 根菜の煮物 大根の味噌汁	雑穀ご飯 鮭の塩焼き 根菜の煮物 大根の味噌汁	じゃが芋の野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁		
		おやつ	豆乳入りバナナケーキ・豆乳	豆乳入りバナナケーキ・豆乳	豆乳入りバナナケーキ・豆乳		
5 ・ 19	木	昼	油揚げと季節の野菜を使ったにごみうどん (相模原市郷土料理) ふかし芋	油揚げと季節の野菜を使ったにごみうどん (相模原市郷土料理) ふかし芋	豚肉と大根の野菜ご飯 ふかし芋		
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり		
6 ・ 20	金	昼	ご飯 豚肉の生姜野菜炒め 切干大根とささみの和え物 6日れんこんきんぴら 20日果物	雑穀ご飯 豚肉の生姜野菜炒め 切干大根とささみの和え物	豚肉とキャベツの野菜ご飯 切干大根とささみの和え物 だし汁		
		おやつ	メープルクッキー	メープルクッキー	メープルクッキー		
7 ・ 21	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ 豆腐としめじの味噌汁	カレーピラフ スパゲッティサラダ 豆腐としめじの味噌汁	カレーリゾット スパゲッティサラダ 味噌汁		
		おやつ	ふかし芋	ふかし芋	ふかし芋		
9	月	昼	雑穀ご飯 チリコンカン フレンチサラダ	雑穀ご飯 チリコンカン フレンチサラダ	チリコンカンのリゾット フレンチサラダ		
		おやつ	人参クラッカー	人参クラッカー	人参クラッカー		
10 ・ 24	火	昼	雑穀ご飯 鶏挽き肉と生揚げの煮物 ひじきとえのきのサラダ バナナ	雑穀ご飯 鶏挽き肉と生揚げの煮物 ひじきとえのきのサラダ バナナ	鶏挽き肉と生揚げの野菜ご飯 ひじきとえのきのサラダ バナナ		
		おやつ	いなりずし	いなりずし	いなり野菜ご飯		
25	水	昼	雑穀ご飯 カジキの生姜焼き 蓮根と油揚げのきんぴら 白菜の味噌汁	雑穀ご飯 カジキの生姜焼き 蓮根と油揚げのきんぴら 白菜の味噌汁	蓮根と牛蒡の野菜ご飯 カジキの生姜焼き 味噌汁		
		おやつ	元気パン・豆乳スープ	元気パン・豆乳スープ	鮭おにぎり・豆乳スープ		
12 ・ 26	木	昼	大豆入りミートソーススパゲッティ ゆでブロッコリー 果物	大豆入りミートソーススパゲッティ ゆでブロッコリー 果物	大豆入りミートリゾット 果物		
		おやつ	プルーン・ビスケット	プルーン・ビスケット	プルーン・クッキー		
13 ・ 27	金	昼	ご飯 鶏もも肉の玉葱味噌焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 里芋の味噌汁 13日手作りジャムトースト27日桜餅	雑穀ご飯 鶏もも肉の玉葱味噌焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 里芋の味噌汁	鶏ひき肉と高野豆腐の野菜ご飯 味噌汁		
		おやつ	梅シラスおにぎり	梅シラスおにぎり	梅シラスおにぎり		
14 ・ 28	土	昼	ひじきの炊き込みご飯 青のりポテト えのきと豆腐の味噌汁	ひじきの炊き込みご飯 青のりポテト えのきと豆腐の味噌汁	ひじきの炊き込み野菜ご飯 青のりポテト 味噌汁		
		おやつ	おかかおにぎり	おかかおにぎり	おかかおにぎり		
平均栄養価		3～5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	460 kcal	エネルギー	430 kcal	エネルギー	400 kcal
		たん白	18.2 g	たん白	16.3 g	たん白	12.9 g
		脂質	11.1 g	脂質	10.7 g	脂質	8.7 g
		炭水化物	76.3 g	炭水化物	71.9 g	炭水化物	71.9 g
		食塩	0.9 g	食塩	0.9 g	食塩	0.9 g

\* 1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

\* 3～5歳の手作りおやつは斜体で記しています。

\* 飲み物は通常、麦茶となります。水曜日はおやつに豆乳がでます。