

獻立予定表



(令和7年2月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献 立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	581	15.6	14.7	1.89
2	日			節分				
3	月	たぬきうどん・南瓜のミルクそぼろ煮 果物	ソフト麺・鶏肉・わかめ・あげ玉・なると・醤油・みりん・南瓜・鶏挽肉・牛乳・バナナ	ジャムサンド	573	21.9	11.5	2.14
4	火	パン・パンキンスープ・煮込みハンバーグ 春雨サラダ・果物	はちみつパン・パンキンスープ・牛乳・合いびき肉・玉ねぎ・豆腐・卵・しめじ・ビーマン・人参・トマト 春雨・トマトの水煮缶・胡瓜・ハム・キウイ	わかめおにぎり	683	26.5	20	2.91
5	水	ごはん・みそ汁・白身魚のピカタ さつまいもときのこの甘辛炒め	ごはん・大根・玉ねぎ・油揚げ・白身魚・卵・粉チーズ・サツマイモ・エリンギ・グレープフルーツ	菓子	482	27.1	8.8	1.91
6	木	麻婆豆腐丼・マカロニサラダ・果物	ごはん・もち麦・豆腐・豚挽肉・茄子・椎茸・ねぎ・マカロニ・人参・胡瓜・ハム・マヨネーズ・りんご	キャロットケーキ	612	18.5	21.6	1.51
7	金	ごはん・さつま汁・納豆・切り干し大根の煮物 果物	ごはん・豆腐・鶏肉・人参・ごぼう・ねぎ・納豆・切り干し大根・油揚げ・いんげん・オレンジ	フライドポテト	486	17.7	14	1.66
8	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		ヨーグルト	573	22.9	18.4	1.73
9	日							
10	月	けんちんうどん・スペニッシュオムレツ 果物	ソフト麺・豚肉・ねぎ・人参・大根・里芋・ごぼう・油揚げ・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・インナー・卵 スライスチーズ・バナナ	鮭おにぎり	630	22.4	18	2.02
11	火	建国記念の日						
12	水	ごはん・みそ汁・鶴の竜田揚げ もやしの塩昆布和え・果物	ごはん・じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・鶏・もやし・青菜・塩昆布・りんご	ワインーロールサンド	594	22.2	19.6	2.24
13	木	ドライカレー・南瓜のサラダ・果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ビーマン・椎茸・茹で卵・南瓜・胡瓜・ハム・マヨネーズ グレープフルーツ	みたらしポテト	565	16.6	18.1	1.33
14	金	ピザ・ワンタンスープ・キャベツのツナ和え 果物	(ぞう組・きりん組・強力粉・玉ねぎ・インナー・ミニトマト・ビーマン・チーズ)(ひよこ組・肉団子・ごはん) ワンタン・青梗菜・椎茸・ねぎ・青菜キャベツ・ツナ缶・コーン・炒り胡麻・オレンジ	食育 ピザ作り(ぞう組) プリン	683	23.6	24.2	2.37
15	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		スティックパン	606	14.9	16.6	1.26
16	日							
17	月	味噌ラーメン・焼壳・果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ねぎ・茹で卵・焼壳・バナナ	蒸しパン	519	21.1	15.4	1.91
18	火	パン・コーンスープ・白身魚のフライ ひじきのサラダ・果物	バターロールパン・コーンボタージュ・牛乳・白身魚フライ・トマト・乾ひじき・胡瓜・キャベツ・コーン 和風ドレッシング・キウイ	おかかおにぎり	595	20.5	20.8	2.44
19	水	ごはん・みそ汁・筑前煮・肉野菜炒め 果物	ごはん・キャベツ・えのき・大根・人参・里芋・ごぼう・絹さや・椎茸・豚肉・ピーマン・りんご	毎月19日は食育の日 大学芋	581	19.7	18.6	2.27
20	木	三色どんぶり・にんじんしりしり・果物	ごはん・もち麦・鶏挽肉・卵・キャベツ・人参・ツナ缶・バナナ	ココア蒸しパン	577	21.1	14.4	1.88
21	金	ごはん・みそ汁・豚肉の胡麻照り焼き 青菜のナムル・果物	ごはん・青菜・白菜・厚揚げ・豚もも肉・黒胡麻・ほうれん草・人参・もやし・オレンジ	ヨーグルト	470	20.1	10.8	1.63
22	土	ごはん・みそ汁・鶴の味噌煮・マカロニサラダ・果物		ジャムサンド	537	15.9	13.1	1.59
23	日	天皇誕生日						
24	月	振替休日						
25	火	パン・シチュー・はんべんフライ 切り干し大根のサラダ・果物	米粉パン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・はんべん・チーズ・小麦粉・卵・切り干し大根 シチューの素・小松菜・キウイ	昆布おにぎり	707	29.2	17.9	2.8
26	水	ごはん・かき玉汁・焼き鮭 高野豆腐の煮物・果物	ごはん・卵・ニラ・えのき・鮭・高野豆腐・人参・干し椎茸・りんご	チーズじゃが丸	529	21.7	15.9	1.64
27	木	ハヤシライス・カレーマリネ・果物	ごはん・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマトの水煮缶・ハヤシルー・茹で卵・キャベツ・胡瓜 グレープフルーツ	お好み焼き	582	19.3	19	2.25
28	金	ごはん・みそ汁・鶏肉の和風ピカタ ほうれん草のなめたけ和え・果物	ごはん・茄子・玉ねぎ・油揚げ・鶏もも肉・卵・ほうれん草・なめたけ瓶詰め・かつお節・オレンジ	菓子	534	22	16.1	1.89

大豆から作られている食品を紹介

福を呼ぶ豆まき (2月2日) 節分

3-5児月間平均給与栄養量 577 20.3 17.2 1.90

14.00% 26.80%

朝ご飯の重要性
ご飯は寝ている体を自覚めさせ、一日を元気よく過ごすための重要な役割があります。毎日栄養の偏った朝食をとっていると、栄養失調や低体重など、自体の発達に大きな影響が

調や低体重など 身体

5大栄養素は大きく3つの役割に分類することができ、私たちの命を維持するための「四大基本機能」を実現する

の生命を維持しています。一汁三菜を基本とした食事をとることで、栄養素を多く摂取し、健康な日本式

とで5大栄養素をまんべんなく摂取しやすくなります。
・主食…ごはん・パン・うどんなど

・主食……こはん・パン・うどんなど
・主菜……肉・魚・大豆製品

・副菜…野菜・きのこ・海藻

1品でたくさんの具材を使用するなど工夫をして栄養バランス

を取りましょう。朝食をとることで体温が上昇し、活動に必要な

附录 A

A colorful illustration of a meal consisting of a bowl of rice with vegetables, a bowl of soup, and a glass of milk.

A small image showing a bowl of rice and a plate of food, likely representing a meal or a dish.

1. **What is the primary purpose of the study?** (e.g., to evaluate the effectiveness of a new treatment, to explore the relationship between two variables, to describe a population, etc.)



今年の方角は 西南西

