

# 令和7年2月分 予定献立表



幼稚園

刈谷市学校給食センター

| 日／曜    | 献立名<br>主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順 | 赤 主に体の組織をつくる食品                          |                  | 緑 主に体の調子を整える食品 |                             | 黄 主にエネルギーになる食品                 |                   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|--------|---------------------------|-----------------------------------------|------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------|---------------------------------|
|        |                           | たんぱく質                                   | 無機質              | ビタミ            |                             | 炭水化物                           | 脂質                |                                 |
|        |                           | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                          | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜          | その他の野菜<br>果物・きのこ            | 米・パン・めん<br>芋・砂糖                | 油脂・種実類            |                                 |
| 3月     | ご飯 牛乳                     |                                         | 飲用牛乳             |                |                             | 米                              |                   | 550<br>23.4                     |
|        | サーモンフライ                   | さけ                                      |                  |                |                             | パン粉 小麦粉                        | 米油                |                                 |
|        | [ソース]                     |                                         |                  |                |                             |                                |                   |                                 |
|        | ハヤシシチュー                   | 牛肉                                      | 脱脂粉乳             | にんじん パセリ       | 玉ねぎ                         | じゃが芋                           | ハヤシルウ             |                                 |
|        | ひよこ豆と枝豆のサラダ               |                                         |                  |                | 枝豆 キャベツ                     | ひよこ豆                           | ドレッシング            |                                 |
| 4火     | ご飯 牛乳                     |                                         | 飲用牛乳             |                |                             | 米                              |                   | 468<br>18.3                     |
|        | けんちんしのだ                   | 豆腐 油揚げ<br>たら                            | ひじき              | にんじん           |                             |                                |                   |                                 |
|        | [甘みそ]                     | 甘みそ                                     |                  |                |                             |                                |                   |                                 |
|        | 大根のそぼろ煮                   | 鶏肉                                      |                  | にんじん<br>さやいんげん | こんにゃく<br>大根 玉ねぎ             | 砂糖                             |                   |                                 |
|        | キャベツの昆布あえ                 |                                         | 昆布               |                | キャベツ                        |                                | ごま油               |                                 |
| 5水     | カレーうどん 牛乳<br>(白玉うどん・汁)    | 鶏肉 油揚げ                                  | 飲用牛乳             | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ<br>しめじ                  | 白玉うどん<br>でん粉                   | カレールウ             | 484<br>18.4                     |
|        | 愛知のれんこん入りつくね              | 鶏肉                                      |                  |                | れんこん<br>玉ねぎ しよつが            |                                |                   |                                 |
|        | 大根とわかめの和風サラダ              |                                         | わかめ              |                | 大根 とうもろこし                   |                                | ドレッシング            |                                 |
| 6木     | ご飯 牛乳                     |                                         | 飲用牛乳             |                |                             | 米                              |                   | 432<br>19.1                     |
|        | ビビンバの具                    | 豚肉                                      |                  | ほうれん草<br>にんじん  | もやし 干しいたけ                   | 砂糖                             | ごま油               |                                 |
|        | にんじんしゅうまい (2個)            | たら                                      |                  | にんじん           | 玉ねぎ                         | しゅうまいの皮                        |                   |                                 |
|        | はるさめスープ                   | 豆腐                                      |                  | ねぎ             | キャベツ とうもろこし                 | はるさめ                           |                   |                                 |
| 7金     | ご飯 牛乳                     |                                         | 飲用牛乳             |                |                             | 米                              |                   | 455<br>16.2                     |
|        | 野菜たっぷり豚塩ちゃんこ              | 豚肉 焼き豆腐                                 |                  | 小松菜<br>にんじん    | こんにゃく 白菜<br>大根 玉ねぎ<br>えのきたけ |                                |                   |                                 |
|        | かぼちゃコロッケ                  | 豚肉                                      |                  | かぼちゃ           | 玉ねぎ                         | じゃが芋 でん粉<br>マッシュポテト<br>小麦粉 でん粉 | 米油                |                                 |
|        | プチりんごゼリー                  |                                         |                  |                |                             | ゼリー                            |                   |                                 |
| 10月    | ご飯 牛乳                     |                                         | 飲用牛乳             |                |                             | 米                              |                   | 472<br>21.5                     |
|        | さばのみそ煮                    | さば みそ                                   |                  |                |                             |                                |                   |                                 |
|        | 高野豆腐のいり煮                  | 鶏肉 高野豆腐                                 |                  | にんじん<br>さやいんげん | こんにゃく ごぼう                   | じゃが芋 砂糖                        |                   |                                 |
|        | ほうれん草のごまあえ                |                                         |                  | ほうれん草          | もやし                         | 砂糖                             | ごま                |                                 |
| 12水    | 小型ロールパン 牛乳                |                                         | 飲用牛乳             |                |                             | 小型ロールパン                        |                   | 463<br>21.2                     |
|        | ハンバーグのトマトソースかけ            | 豚肉 鶏肉                                   |                  | トマト            | 玉ねぎ                         | 砂糖                             | 米油                |                                 |
|        | かぶのクリームスープ                | ベーコン                                    | 牛乳 脱脂粉乳          | にんじん パセリ       | 玉ねぎ<br>かぶ                   | じゃが芋                           | ベシヤメルソース          |                                 |
|        | キャベツのレモンあえ                |                                         |                  | にんじん           | キャベツ レモン果汁                  | 砂糖                             |                   |                                 |
| 13木    | ご飯 牛乳                     |                                         | 飲用牛乳             |                |                             | 米                              |                   | 472<br>20.2                     |
|        | 鶏肉とレバーのアーモンドがらめ           | 鶏レバー 鶏肉                                 |                  |                | しょうが                        | でん粉 砂糖                         | 米油 アーモンド          |                                 |
|        | ◆冬野菜のしょうが煮<br>せとか         | 豚肉 油揚げ<br>合わせみそ                         |                  | にんじん ねぎ        | 白菜 大根<br>しょうが<br>せとか        | 里芋                             |                   |                                 |
| 14金    | 五穀ご飯 牛乳                   |                                         | 飲用牛乳             |                |                             | 米 大麦<br>玄米 きび                  |                   | 475<br>18.5                     |
|        | 牛肉と大根のカレー                 | 牛肉                                      |                  | にんじん           | 大根 玉ねぎ<br>しょうが              |                                | カレールウ             |                                 |
|        | ほうれん草入りオムレツ               | 卵                                       |                  | ほうれん草          |                             |                                |                   |                                 |
|        | じゃが芋と枝豆のサラダ               |                                         |                  |                | 枝豆 とうもろこし                   | じゃが芋                           | ドレッシング            |                                 |
| 17月    | ご飯 牛乳                     |                                         | 飲用牛乳             |                |                             | 米                              |                   | 427<br>17.5                     |
|        | 肉団子のケチャップ煮                | 鶏肉                                      |                  | トマト            | 玉ねぎ にんにく<br>しょうが            |                                |                   |                                 |
|        | たっぷり野菜の中華煮                | 豚肉 かまぼこ                                 |                  | チンゲンサイ<br>にんじん | えのきたけ 干しいたけ<br>白菜 玉ねぎ       | 砂糖 でん粉                         |                   |                                 |
|        | 切り干し中華サラダ                 |                                         |                  |                | 切り干し大根<br>きゅうり              | 砂糖                             | ごま ごま油            |                                 |
| 献立表の見方 |                           | 【 】: 卓上物 【 】: 業者配送 太字: 新献立 ◆: 我が家のじまん料理 |                  |                |                             | エネルギー基準値<br>490kcal            | たんぱく質基準値<br>20.2g |                                 |

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。

献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります》

# 幼児園

|         |                       |                                                                                   |               |          |                                                                                                |                    |             |         |      |
|---------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|---------|------|
| 18<br>火 | ご飯                    | 牛乳                                                                                |               | 飲用牛乳     |                                                                                                |                    | 米           |         | 421  |
|         | めひかりのフライ(2個)          |  |               | めひかり     |                                                                                                |                    | パン粉 小麦粉     | 米油      |      |
|         | ぐる煮(高知県)              |                                                                                   | 生揚げ           |          | にんじん                                                                                           | 大根 こんにゃく ごぼう       | 里芋 砂糖       |         |      |
|         | 千草あえ                  |                                                                                   |               |          | ほうれん草 にんじん                                                                                     | もやし                | 砂糖          | ごま油     |      |
| 19<br>水 | 豆乳ちゃんぽん(ラーメン・スープ)     | 牛乳                                                                                | 豚肉 かまぼこ 豆乳    | 飲用牛乳     | チンゲンサイ にんじん                                                                                    | キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく | ラーメン でん粉    | ごま油     | 530  |
|         | チキンナゲット               |                                                                                   | 鶏肉            |          |                                                                                                | にんにく               | パン粉 小麦粉     | 米油      |      |
|         | ひじきサラダ                |                                                                                   |               | ひじき      |                                                                                                | 枝豆 とうもろこし          | 砂糖          | ドレッシング  |      |
|         |                       |                                                                                   |               |          |                                                                                                |                    |             |         |      |
| 20<br>木 | ご飯                    | 牛乳                                                                                |               | 飲用牛乳     |                                                                                                |                    | 米           |         | 433  |
|         | 五目厚焼き卵                |                                                                                   | 卵 鶏肉          |          | ほうれん草 にんじん                                                                                     | れんこん               |             |         |      |
|         | みそおでん                 |                                                                                   | ちくわ 生揚げ 豆みそ   |          | にんじん                                                                                           | こんにゃく 大根           | 砂糖          |         |      |
|         | 小松菜のおかかあえ             |                                                                                   | かつお節          |          | 小松菜 にんじん                                                                                       | 白菜                 | 砂糖          |         |      |
| 21<br>金 | ご飯                    | 牛乳                                                                                |               | 飲用牛乳     |                                                                                                |                    | 米           |         | 437  |
|         | ビーンズマーボー              |                                                                                   | 豚肉 大豆 豆腐 豆みそ  |          | にんじん ねぎ                                                                                        | 玉ねぎ しょうが にんにく      | 砂糖 でん粉      | ごま油     |      |
|         | 焼きぎょうざ                |                                                                                   | 鶏肉 豚肉         |          | にら                                                                                             | キャベツ 玉ねぎ           | ぎょうざの皮      |         |      |
|         | 大根ときゅうりのナムル           |                                                                                   |               |          |                                                                                                | 大根 きゅうり しょうが       |             | ごま油     |      |
| 25<br>火 | 刈谷東中学校リクエスト献立         |                                                                                   |               | 飲用牛乳     |                                                                                                |                    | 米           |         | 414  |
|         | ご飯                    | 牛乳                                                                                |               |          |                                                                                                |                    |             |         |      |
|         | いかフリッター               |                                                                                   | いか            | おきあみ あおさ |                                                                                                |                    | 小麦粉         | 大豆油 米油  |      |
|         | 豚汁                    |                                                                                   | 豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ |          | にんじん ねぎ                                                                                        | こんにゃく ごぼう 大根       | じゃが芋        |         |      |
| 26<br>水 | 海そうサラダ                |                                                                                   |               | 海そう      |                                                                                                | キャベツ とうもろこし        |             |         | 485  |
|         | 小型ロールパン               | 牛乳                                                                                |               | 飲用牛乳     |                                                                                                |                    | 小型ロールパン     |         |      |
|         | 白身魚の香草焼き              |                                                                                   | ホキ            |          | バジル                                                                                            |                    |             | 米油      |      |
|         | 有機ブロッコリーと白いんげん豆のポタージュ |                                                                                   | ベーコン          | 牛乳 生クリーム |  にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ                | 白いんげん豆 じゃが芋 | バシメルソース |      |
| 27<br>木 | フルーツのアセロラゼリーあえ        |                                                                                   |               |          |                                                                                                | 黄桃 パイナップル          | アセロラゼリー     |         | 24.4 |
|         | ご飯                    | 牛乳                                                                                |               | 飲用牛乳     |                                                                                                |                    | 米           |         |      |
|         | いわしのかば焼き              |                                                                                   | いわし           |          |                                                                                                |                    | 米粉 でん粉 砂糖   | 米油      |      |
|         | 豆腐と野菜のみそ汁             |                                                                                   | 油揚げ 豆腐 合わせみそ  |          | にんじん 小松菜 ねぎ                                                                                    | 大根                 |             |         |      |
| 28<br>金 | 白菜のごま酢あえ              |                                                                                   |               |          | にんじん                                                                                           | 白菜                 | 砂糖          | ごま      | 439  |
|         | ご飯                    | 牛乳                                                                                |               | 飲用牛乳     |                                                                                                |                    | 米           |         |      |
|         | 鶏肉と里芋の煮つけ             |                                                                                   | 鶏肉            |          | さやいんげん にんじん                                                                                    | こんにゃく ごぼう れんこん     | 生ふ 里芋 砂糖    |         |      |
|         | キャベツのツナあえ             |                                                                                   | まぐろ油漬         |          |                                                                                                | きゅうり キャベツ          |             | ドレッシング  |      |
|         | 型抜きチーズ                |                                                                                   |               | チーズ      |                                                                                                |                    |             |         | 18.6 |

## 愛知県産の食材 (今月の予定)

主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ ほうれん草 かぶ キャベツ きゅうり 大根 白菜 鶏肉 豚肉 牛肉 めひかり れんこん 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ

## 日本全国味めぐり

今月の味めぐりは  
「高知県」です。

### ぐる煮

「ぐる煮」は、大根、にんじん、里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方で「仲間・みんな」といった意味があり、いろいろな食材と一緒に煮ることからこの名前が付いたと言われています。現代より食材調達が大変だった時代に、あり合わせの野菜を使って「ぐる煮」を大量に作り、温め直しながら食べていました。現在では、さまざまな材料が使われています。

### おすすめ



### かぶのクリームスープ

2月12日  
※日には  
給食での実施日

### せとか

2月13日  
※日には  
給食での実施日

### エッグトースト

かぶのクリームスープは、野菜をたくさん入れることで栄養たっぷりのスープになります。また、牛乳を加えることで、たんぱく質とカルシウムをとることができます。