

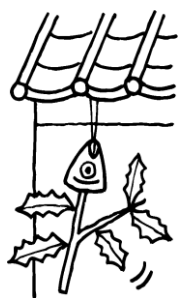
令和7年 2月分 にじ・はな・つぼみ・めばえ組 献立表 こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのマヨ和え 大根のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/きび砂糖/米サラダ油/じゃがいも/かたくり粉/とうもろこし/純正胡麻油/★マヨドレ/★白ごま	★生揚げ/★豚ひき肉/ツナ/わかめ/★牛乳	しょうが/はくさい/玉葱/にんじん/キャベツ/もやし/こまつな/ぶなしめじ/だいこん/えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g
3 月	具だくさんうどん 肉団子のてりやき 青のりポテト ほうれん草のごま和え 果物(バナナ)	★塩せんべい/★うどん/さといも/きび砂糖/★パン粉/★白ごま/じゃがいも/スプレー油/とうもろこし/純正胡麻油/★蒸しパンミックス黒糖/★ビスケット	★鶏こま/さつま揚げ/かつおだし/煮干し/★豚ひき肉/★木綿豆腐/あおのり/★かまぼこ/★牛乳/★フローズンアイス/クリーム	だいこん/にんじん/ごぼう/干しいたけ/玉葱/ほうれん草/もやし/キャベツ/★バナナ	牛乳 ◎鬼さんカップケーキ お茶 せんべい	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g
4 火	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのソテー コールスローサラダ トマトスープ 果物(オレンジ)	精白米/★マヨドレ/コーンペースト/★有塩バター/きび砂糖/じゃがいも/★薄力粉/粉糖	★元気ヨーグルト/★若鶏肉モモ/ツナ/★ウインナー/★牛乳	パセリ/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/きゅうり/レタス/玉葱/トマト缶詰/はくさい/★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎スノーボールクッキー お茶 ヨーグルト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.3 g
5 水	ごはん 手作りおかかふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(白菜・生揚げ) 果物(みかん)	★ビスケット/精白米/★白ごま/じゃがいも/きび砂糖/かたくり粉/★食パン/さつまいも	かつお節/あおのり/★豚ひき肉/★かまぼこ/★生揚げ/かつおだし/煮干し/★牛乳/★生クリーム	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/グリーンピース/だいこん/キャベツ/こまつな/はくさい/万能ねぎ/★みかん	牛乳 ◎スイートポテトトースト お茶 ビスケット	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g
6 木	ごはん 酢鶏 スパゲティサラダ 白菜のスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/かたくり粉/さつまいも/きび砂糖/★スパゲティ/とうもろこし/★マヨドレ/★小麦粉/★有塩バター	★若鶏肉モモ/ツナ/★牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/干しいたけ/たけのこ/きゅうり/リーフレタス/レタス/はくさい/チンゲンツアイ/えのきたけ/グレープフルーツ	牛乳 ◎セサミスコーン お茶 せんべい	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.3 g
7 金	ごはん さわらの西京焼き ごぼうのきんぴら 小松菜の中華あえ 豆腐と大根のスープ 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米/きび砂糖/★白ごま/純正胡麻油/とうもろこし/グラニュー糖/★パイ皮	さわら/ちくわ/★絹ごし豆腐/乾燥わかめ/かつおだし/★牛乳	ごぼう/にんじん/さやいんげん/こまつな/キャベツ/もやし/ぶなしめじ/だいこん/玉葱/★りんご/かぼちゃ	牛乳 ◎パンブキンパイ お茶 せんべい	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
8 土	クリームパン 果物(みかん) 野菜ジュース	※保育士研修会のため 午前保育です			お茶 せんべい	エネルギー 219 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 2.8 g 食塩相当量 0.5 g
10 月	ごはん サバのパン粉焼き れんこんのマヨおかかあえ ポテトコンソメ煮 もずくとえのきのスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/★パン粉/★マヨドレ/米サラダ油/★白ごま/じゃがいも/クラッカー	★さば/★粉チーズ/★鶏こま/美ら海育ちもずく/★牛乳	れんこん/にんじん/きゅうり/玉葱/キャベツ/さやいんげん/えのきたけ/もやし/万能ねぎ/★パレンシアオレンジ	牛乳 非常食用わかめごはん クラッカー お茶 せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
12 水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ 果物(りんご)	さつまいも/精白米/純正胡麻油/きび砂糖/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/★白ごま/★コッペパン/スプレー油/グラニュー糖	★木綿豆腐/★豚ひき肉/ちくわ/★牛乳	玉葱/ねぎ/にんじん/干しいたけ/にら/きゅうり/もやし/はくさい/えのきたけ/ほんしめじ/チンゲンツアイ/★りんご	牛乳 ◎シュガーラスク お茶 ◎蒸かしさつまいも	エネルギー 459 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g
13 木	ごはん ねぎ味噌 おでん風煮物 キャベツのゴマネーズ和え 味噌汁(かぼちゃ・ずいき) 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/きび砂糖/さといも/とうもろこし/純正胡麻油/★マヨドレ/★白ごま/ステーキカットポテト	★生揚げ/さつま揚げ/ちくわ/こんぶ/かつおだし/★かまぼこ/★油揚げ/★牛乳	ねぎ/だいこん/にんじん/キャベツ/もやし/こまつな/ぶなしめじ/かぼちゃ/玉葱/干しいたけ/万能ねぎ/ずいき/グレープフルーツ	牛乳 ◎フライドポテト お茶 せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g
14 金	ごはん チキンカレー たこさんウインナー しゃきしゃきサラダ ワンタンスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/じゃがいも/米サラダ油/★マヨドレ/★ワンタンの皮/★強力粉/きび砂糖/★有塩バター	★鶏こま/★ウインナー/ツナ/かつお節/なんと/★牛乳	玉葱/グリーンピース/にんじん/れんこん/きゅうり/みずかけな/もやし/チンゲンツアイ/えのきたけ/★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎バレンタインココアパン お茶 せんべい	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
15 土	ごはん 豆腐の中華煮 ツナじゃがサラダ わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/きび砂糖/純正胡麻油/じゃがいも/とうもろこし/★マヨドレ	★木綿豆腐/★豚モモ肉/ツナ/乾燥わかめ/★牛乳	はくさい/にんじん/だいこん/ぶなしめじ/きゅうり/もやし/玉葱/えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g


(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 月	コッペパン マカロニグラタン 白菜サラダ レタススープ 果物(みかん)	★塩せんべい/★コッペパン/★マカロニ/米粉/★無塩バター/きび砂糖/★マヨドレ/★蒸し中華めん	★鶏こま/★牛乳/★ミックスチーズ/★かまぼこ/★ウィンナー/★牛乳/★豚モモ肉	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/ブロッコリー/はくさい/きゅうり/もやし/レタス/えのきたけ/パセリ/★みかん/青ピーマン/キャベツ	牛乳 ◎おやつ焼きそば お茶 せんべい	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当 2.1 g
18 火	ごはん 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ コーンスープ 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米/きび砂糖/とうもろこし/オリーブ油/コーンペースト/★クラッカー	★牛乳/★若鶏肉モモ/★ソフトササミ/★ソーダ/★シュルダースモーク/★元気ヨーグルト	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/青ピーマン/トマト缶詰/キャベツ/レタス/きゅうり/★りんご	ヨーグルト クラッカー 牛乳 せんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当 1.6 g
19 水	ごはん 五目納豆 レバーのケチャップ煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(大根・わかめ) 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/とうもろこし/米サラダ油/きび砂糖/純正胡麻油/★白ごま/じゃがいも/★小麦粉/黒砂糖	★系引納豆/ちくわ/かつお節/★豚レバー/★かまぼこ/乾燥わかめ/かつおだし/★牛乳/ゆで大豆	ねぎ/にんじん/青ピーマン/干しいたけ/にんにく/ほうれん草/キャベツ/りもやし/だいこん/玉葱/ぶなしめじ/グレープフルーツ	牛乳 ◎黒糖まんじゅう お茶 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.7 g
20 木	えびピラフ 鶏肉の唐揚げ ポイルブロッコリー ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(いちご)	精白米/とうもろこし/★無塩バター/かたくり粉/米サラダ油/じゃがいも/★マヨドレ/きび砂糖/★ショートケーキ	★むきえび/★若鶏肉モモ/ツナ/★ウィンナー/★牛乳	★バナナ/玉葱/にんじん/グリーンピース/レモン/リーフレタス/ブロッコリー/きゅうり/えのきたけ/キャベツ/★いちご	牛乳 ショートケーキ  誕生会 お茶 バナナ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当 1.9 g
21 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ すまし汁(白菜・わかめ) 果物(オレンジ)	精白米/きび砂糖/★無塩バター/さつまいも/とうもろこし/★マヨドレ/★黒ごま/★小麦粉/かたくり粉/米サラダ油	★生さけ/ツナ/★絹ごし豆腐/乾燥わかめ/かつおだし/★牛乳/★粉チーズ	だいこん/にんじん/玉葱/キャベツ/ぶなしめじ/きゅうり/リーフレタス/はくさい/えのきたけ/★バレンシアオレンジ/パセリ	牛乳 ◎お野菜クラッカー お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当 1.2 g
22 土	ごはん 高野豆腐いりドライカレー 小松菜サラダ フグの菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/米サラダ油/とうもろこし/きび砂糖/★マヨドレ	★豚ひき肉/ツナ/かつお節/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/グリーンピース/こまつな/キャベツ/もやし/チンゲンツァイ/えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.6 g
25 火	ごはん さんまの蒲焼 花野菜のごま和え 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米/かたくり粉/米サラダ油/中ざら糖/★白ごま/純正胡麻油/きび砂糖/じゃがいも/さつまいも	さつまいも揚げ/★油揚げ/かつおだし/★牛乳	ブロッコリー/カリフラワー/にんじん/切干大根/こまつな/干しいたけ/はくさい/玉葱/ぶなしめじ/★りんご	牛乳 ◎ふかしもち  お茶 せんべい	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当 1.6 g
26 水	ごはん 鶏肉のつくね焼き れんこんのきんぴら ひじき入りマヨ和え なめこ汁 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/きび砂糖/かたくり粉/★白ごま/純正胡麻油/とうもろこし/★白ごま/★マヨドレ/★蒸しパンミックス/米サラダ油	★若鶏肉ひき肉/干ひじき/ちくわ/★絹ごし豆腐/かえり煮干し/かつおだし/★牛乳	干しいたけ/玉葱/しょうが/れんこん/にんじん/キャベツ/もやし/きゅうり/ねぎ/★だいこん/ねぎ/★バナナ	牛乳 ◎ココア蒸しパン お茶 せんべい	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.3 g
27 木	ごはん ポークチャップス マカロニサラダ あさりのスープ 果物(グレープフルーツ)	精白米/じゃがいも/★マカロニ/とうもろこし/★マヨドレ/きび砂糖/★強力粉/★有塩バター	★元気ヨーグルト/★豚モモ肉/ツナ/あさり水煮/★牛乳/★ウィンナー	玉葱/にんじん/キャベツ/青ピーマン/トマト缶詰/きゅうり/レタス/もやし/えのきたけ/チンゲンツァイ/グレープフルーツ/パセリ	牛乳 ◎ウインナーパン ヨーグルト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当 1.4 g
28 金	ごはん ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え 春雨スープ 果物(オレンジ)	米サラダ油/きび砂糖/★白ごま/精白米/純正胡麻油/普通はるさめ(乾)/★マカロニ	★豚モモ肉/焼きのり/★絹ごし豆腐/★牛乳/★きな粉(大豆)	ごぼう/にんじん/ほうれん草/もやし/キャベツ/レタス/リーフレタス/万能ねぎ/玉葱/ぶなしめじ/★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎マカロニのきな粉和え お茶 ◎いりごぼう	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.1 g



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。
 ※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。
 ※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
 ※◎マークは手作りおやつです。

※  はお誕生会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	465 kcal	たんぱく質	17.4 g
	脂質	13.4 g	食塩相当量	1.5 g