

令和8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
月	2 /月 2/月 3 /月 4 /月 5 /月 6 /月 7 /月 9 /月 10 /月 12 /月 13 /月 14 /月 16 /月 17 /月	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	牛乳 クリームパン	牛乳 お茶 ◎野菜のだし煮	427 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
		精白米／★白ごま／米サラダ油／★パン粉／きび砂糖／★マヨドレ／純正胡麻油／じやがいも／★クリームパン	★生さけ／★粉チーズ／ちくわ／★ワインナー／★牛乳	だいこん／にんじん／ブロッコリー／切干したいこん／ほうれんそう／えのきたけ／トマト缶詰／キャベツ／玉葱／★りんご			
火	ごはん チーズつくね コロコロおさつソテー ¹ キャベツの中華和え ざくざく煮 果物(みかん)	★塩せんべい／精白米／★パン粉／きび砂糖／さつまいも／★有塩バター／とうもろこし／純正胡麻油／★白ごま／さといも／いとこん／★小麦粉／黒砂糖／★ピスケット	★若鶏肉ひき肉／干ひじき／★木綿豆腐／★かまぼこ／さつま揚げ／★牛乳／小豆／チーズ	干しこいたけ／玉葱／にんじん／キャベツ／もやし／きゅうり／ほうれんそう／だいこん／ごぼう／★みかん	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.2 g	
		精白米／きび砂糖／じやがいも／いとこん／かたり粉／とうもろこし／純正胡麻油／★強力粉／★有塩バター／メープルシロップ／コーンスターチ	★元気ヨーグルト／★豚ひき肉／乾燥わかめ／★糸かまぼこ／★絹ごし豆腐／かえり煮干し／かぶおだし／★牛乳	ねぎ／にんじん／玉葱／ぶなしめじ／グリンピース／きゅうり／キャベツ／なめこ／だいこん／★オレンジ			
水	ごはん ねぎ味噌 じやが芋のそぼろ煮 海藻サラダ なめこ汁 果物(オレンジ)	精白米／きび砂糖／じやがいも／いとこん／かたり粉／とうもろこし／純正胡麻油／★強力粉／★有塩バター／メープルシロップ／コーンスターチ	★元気ヨーグルト／★豚ひき肉／乾燥わかめ／★糸かまぼこ／★絹ごし豆腐／かえり煮干し／かぶおだし／★牛乳	ねぎ／にんじん／玉葱／バセリ／ブロッコリー／キャベツ／リーフレタス／レタス／きゅうり／だいこん／ほうれんそう／ほんしめじ／グレープフルーツ	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	489 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.4 g	
		★塩せんべい／精白米／★マヨドレ／きび砂糖／とうもろこし／オリーブ油／クラッカー	★若鶏肉モモ／ツナ／★ワインナー／★木綿豆腐／★牛乳／わかめ	にんじん／玉葱／バセリ／ブロッコリー／キャベツ／リーフレタス／レタス／きゅうり／だいこん／ほうれんそう／ほんしめじ／グレープフルーツ			
木	ごはん 鶏肉のタルタルがけ ゆでブロッコリー フレンチサラダ 豆腐のカレースープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米／★マヨドレ／きび砂糖／とうもろこし／オリーブ油／クラッカー	★木綿豆腐／★豚ひき肉／干ひじき／ちくわ／★牛乳／★ワインナー／★チーズ	ねぎ／にんじん／干しこいたけ／にら／きゅうり／りょくとう／もやし／レタス／キャベツ／玉葱／万能ねぎ／ぶなしめじ／★りんご	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	466 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.6 g	
		★塩せんべい／精白米／★白ごま／きび砂糖／普通はるさめ／★パン	★木綿豆腐／★豚ひき肉／干ひじき／ちくわ／★牛乳／★ワインナー／★チーズ	ねぎ／にんじん／干しこいたけ／にら／きゅうり／りょくとう／もやし／レタス／キャベツ／玉葱／万能ねぎ／ぶなしめじ／★りんご			
金	ごはん マー婆ー豆腐 ひじきの中華和え 春雨スープ 果物(りんご)	★塩せんべい／精白米／純正胡麻油／かたくなり粉／とうもろこし／★白ごま／きび砂糖／普通はるさめ／★パン	★豚モモ肉／ツナ／★絹ごし豆腐／★牛乳	ぶなしめじ／玉葱／グリンピース／にんじん／キャベツ／レタス／きゅうり／こまつな／えのきたけ／★すりおろしりんごゼリー	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	440 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.9 g	
		★塩せんべい／精白米／じやがいも／とうもろこし／★マヨドレ／きび砂糖	★豚モモ肉／ツナ／★絹ごし豆腐／★牛乳	ぶなしめじ／玉葱／グリンピース／にんじん／キャベツ／レタス／きゅうり／こまつな／えのきたけ／★すりおろしりんごゼリー			
土	ごはん ハヤシライス ツナサラダ 豆腐のスープ りんごゼリー	★塩せんべい／精白米／じやがいも／とうもろこし／★マヨドレ／きび砂糖	★豚モモ肉／ツナ／★絹ごし豆腐／★牛乳	玉葱／ごぼう／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／もやし／キャベツ／だいこん／えのきたけ／ねぎ／★バナナ	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	447 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g	
		★塩せんべい／精白米／中さら糖／米サラダ油／きび砂糖／とうもろこし／★白ごま／純正胡麻油／ステーキカットボテト	★さば／ちくわ／カツトわかめ／かつおだし／だし用こんぶ／★牛乳	玉葱／ごぼう／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／もやし／キャベツ／だいこん／えのきたけ／ねぎ／★バナナ			
月	ごはん 鰯の味噌煮 きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え すまし汁(大根) 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米／きび砂糖／とうもろこし／★マヨドレ／★マリー	★牛乳／★若鶏肉モモ／ツナ／★ワインナー／★無糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／青ビーマン／ダイストマト／キャベツ／レタス／きゅうり／だいこん／えのきたけ／こまつな／★りんご／★バナナ／★黄桃缶	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	454 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.5 g	
		★塩せんべい／精白米／きび砂糖／とうもろこし／★マヨドレ／★マリー	★さば／ちくわ／カツトわかめ／かつおだし／だし用こんぶ／★牛乳	玉葱／にんじん／青ビーマン／ダイストマト／キャベツ／レタス／きゅうり／だいこん／えのきたけ／こまつな／★りんご／★バナナ／★黄桃缶			
火	ごはん チキンのトマト煮 コールスローサラダ コロコロスープ 果物(りんご)	★塩せんべい／精白米／きび砂糖／とうもろこし／★マヨドレ／じやがいも／★マリー	★豚モモ肉／乾燥わかめ／★ソフトササミフレーク／★絹ごし豆腐／★牛乳	にんじん／ほうれんそう／もやし／キャベツ／レタス／リーフレタス／玉葱／えのきたけ／万能ねぎ／干しこいたけ／グレープフルーツ	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	510 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g	
		★塩せんべい／精白米／きび砂糖／とうもろこし／★マヨドレ／★マリー	★牛乳／★若鶏肉モモ／ツナ／★ワインナー／★無糖ヨーグルト	にんじん／ほうれんそう／もやし／キャベツ／レタス／リーフレタス／玉葱／えのきたけ／万能ねぎ／干しこいたけ／グレープフルーツ			
木	ごはん ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え 白菜スープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米／きび砂糖／純正胡麻油／★白ごま／とうもろこし／★強力粉／★有塩バター	★豚モモ肉／乾燥わかめ／★ソフトササミフレーク／★絹ごし豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／青ビーマン／ダイストマト／キャベツ／レタス／きゅうり／だいこん／えのきたけ／こまつな／★りんご／★バナナ／★黄桃缶	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	423 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.5 g	
		★塩せんべい／精白米／きび砂糖／純正胡麻油／★白ごま／とうもろこし／★強力粉／★有塩バター	★豚モモ肉／乾燥わかめ／★ソフトササミフレーク／★絹ごし豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／青ビーマン／ダイストマト／キャベツ／レタス／きゅうり／だいこん／えのきたけ／こまつな／★りんご／★バナナ／★黄桃缶			
金	ごはん チキンカレー かぼちゃのチーズ焼き 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／じやがいも／米サラダ油／★マヨドレ／★ワンタンの皮／★小麦粉／★無塩バター／きび砂糖	★鶏こま／★ミックスチーズ／ツナ／かつお節／なると／★牛乳	玉葱／にんじん／グリンピース／かぼちゃ／れんこん／きゅうり／みずかね／もやし／チンゲンツアイ／はくさい／ぶなしめじ／★オレンジ	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	541 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.1 g	
		★塩せんべい／精白米／じやがいも／米サラダ油／★マヨドレ／★ワンタンの皮／★小麦粉／★無塩バター／きび砂糖	★鶏こま／★ミックスチーズ／ツナ／かつお節／なると／★牛乳	玉葱／にんじん／グリンピース／かぼちゃ／れんこん／きゅうり／みずかね／もやし／チンゲンツアイ／はくさい／ぶなしめじ／★オレンジ			
土	ごはん 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	※保育士研修会のため 午前保育です	※保育士研修会のため 午前保育です	お茶 せんべい	281 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.7 g	
		※保育士研修会のため 午前保育です	※保育士研修会のため 午前保育です	※保育士研修会のため 午前保育です			
月	ごはん 鶏そぼろ マカロニグラタン グリーンサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米／きび砂糖／★マカロニ／米粉／★有塩バター／とうもろこし／★強力粉	★若鶏肉ひき肉／★若鶏肉モモ／★牛乳／★ミックスチーズ／★ショルダースモーク／★ワインナー／★牛乳／★豚ひき肉	にんじん／玉葱／きゅうり／レタス／リーフレタス／玉葱／えのきたけ／★オレンジ／たけのこ／干しこいたけ	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	469 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g	
		★塩せんべい／精白米／きび砂糖／純正胡麻油／★白ごま／とうもろこし／★ホットケーキミックススプーン／★無塩バター／グラニューブー	★豚モモ肉／★焼き豆腐／ちくわ／★鶏こま／かつおだし／★牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／ぶなしめじ／キャベツ／きゅうり／りょくとう／もやし／ごぼう／だいこん／グレープフルーツ			
火	ごはん 肉豆腐 中華和え さつま汁 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米／しらたき／きび砂糖／とうもろこし／★白ごま／純正胡麻油／さつまいも／いとこん／★ホットケーキミックススプーン／★無塩バター／グラニューブー	★豚モモ肉／★焼き豆腐／ちくわ／★鶏こま／かつおだし／★牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／ぶなしめじ／キャベツ／きゅうり／りょくとう／もやし／ごぼう／だいこん／グレープフルーツ	牛乳 牛乳 お茶 せんべい	460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.6 g	
		★塩せんべい／精白米／しらたき／きび砂糖／とうもろこし／★白ごま／純正胡麻油／さつまいも／いとこん／★ホットケーキミックススプーン／★無塩バター／グラニューブー	★豚モモ肉／★焼き豆腐／ちくわ／★鶏こま／かつおだし／★牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／ぶなしめじ／キャベツ／きゅうり／りょくとう／もやし／ごぼう／だいこん／グレープフルーツ			



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			
18 水	ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ ポトスープ 果物(りんご)	★野菜バー／精白米／ ★パン粉／きび砂糖／ じゃがいも／とうもろ こし／★マヨドレ／★ 塩せんべい	★牛乳／★木綿豆腐／ ★豚ひき肉／ツナ／★ ワインナー／★ヨーグ ルト	玉葱／ブロッコリー／ にんじん／リーフレタ ス／きゅうり／だいこ ん／ぶなしめじ／キヤ ベツ／★りんご	ヨーグルト せんべい	牛乳 野菜バー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当 1.4 g
	ごはん 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／じゃがいも／いとこ ん／純正胡麻油／きび 砂糖／★白ごま／★蒸 しパンミックス／さつ まいも／★黒ごま	★豚モモ肉／かつおだ し／★ソフトササミフ レーク／★油揚げ／乾 燥わかめ／かつお節／ かえり煮干し／★牛乳	玉葱／にんじん／グリン ピース／ぶなしめじ／だ いこん／キヤベツ／きゅ うり／はくさい／えのき たけ／ねぎ／グレープフ ルーツ	牛乳 ◎さつまいも入り蒸しパン		エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 9.2 g 食塩相当 1.4 g
20 金	ごはん さばのカレー焼き れんこんのソテー スパゲティサラダ キャベジンスープ 果物(りんご)	さつまいも／精白米／ ★有塩バター／★スパ ゲッティ／★マヨドレ ／きび砂糖／★強力粉	★さば／ツナ／あさり ／★牛乳	れんこん／にんじん／ きゅうり／レタス／リー フレタス／えのきたけ／ キヤベツ／玉葱／★りん ご／ブルーベリー(ジャ ム)	牛乳 ◎ブルーベリージャムロール	お茶 せんべい	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.2 g
	ごはん 鶏肉と豆腐の中華煮 ほうれん草の和え物 チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／きび砂糖／かたくり 粉／とうもろこし／純 正胡麻油／★マヨドレ	★鶏こま／★木綿豆腐 ／ちくわ／★牛乳	だいこん／玉葱／にんじ ん／ぶなしめじ／干し いたけ／万能ねぎ／ほう れんそう／もやし／キヤ ベツ／えのきたけ／チン ゲンツァイ／★バナナ	牛乳 せんべい		エネルギー 423 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.7 g 食塩相当 1.3 g
24 火	ごはん 酢鶏 春雨サラダ ほうれん草のスープ 果物(グレープフルーツ)	精白米／かたくり粉／さつ まいも／きび砂糖／普通は るさめ／純正胡麻油／★白 ごま／とうもろこし缶詰／ ★パン／グラニュー糖／ コーンスターク／★無塩バ ター	★ヨーグルト／★若鶏肉 モモ／★ソフトササミフ レーク／★ショルダース モーク／★絹ごし豆腐／ ★牛乳／★クリーム／★ 加糖練乳	にんじん／玉葱／青ピー マン／干ししいたけ／た けのこ／きゅうり／もや し／ほうれんそう／えの きたけ／グレープフルー ツ	牛乳 ◎クリームボックス	お茶 ヨーグルト	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当 1.3 g
	ひじきごはん 鶏肉の唐揚げ フライドポテト キャベツのゴマネーズ和え もずくのスープ 果物(苺)	精白米／きび砂糖／か たくり粉／米サラダ油 ／ステーキカットポテ ト／純正胡麻油／★マ ヨドレ／★白ごま／★ ケーキ	★若鶏肉ひき肉／干ひじ き／★油揚げ／★若鶏肉 モモ／ちくわ／美ら海育 ちもずく／ホタテフレー ク水煮／★牛乳	★バナナ／にんじん／ごぼ う／リーフレタス／キヤベ ツ／こまつな／ぶなしめじ ／もやし／レタス／玉葱／ えのきたけ／チングンツ アイ／ねぎ／いちご	牛乳 チョコケーキ		エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当 1.5 g
26 木	ごはん さわらのみそチーズ焼き れんこんのきんぴら マカロニサラダ あさりのスープ 果物(りんご)	★塩せんべい／精白米 ／きび砂糖／いとこん／★ 白ごま／純正胡麻油／★ マカロニ／とうもろこし ／★マヨドレ／さつまい も／★有塩バター	さわら／★ミックスチー ズ／ツナ／あさり水煮／ ★絹ごし豆腐／乾燥わか め／かつおだし／★牛乳 ／★生クリーム	れんこん／にんじん／ さやいんげん／きゅう り／レタス／リーフレ タス／キヤベツ／えの きたけ／★りんご	牛乳 ◎スイートポテト	お茶 せんべい	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当 1.2 g
	ごはん 五目納豆 レバーのケチャップ煮 ひじきのマヨ和え 味噌汁(大根) 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／とうもろこし／米サラ ダ油／きび砂糖／★白ご ま／★マヨドレ／★ホット ケーキミックス粉／★無 塩バター	★糸引納豆／ちくわ ／かつお節／★豚レバー ／干ひじき／ツナ／★ 油揚げ／かえり煮干し ／かつおだ／★牛乳	ねぎ／にんじん／青ピ ーマン／干ししいたけ／ キヤベツ／きゅうり／だ いこん／ぶなしめじ／玉 葱／こまつな／★オレン ジ／ほうれんそう	牛乳 ◎ほうれん草のケーキ		エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.6 g
28 土	ごはん ドライカレー レタスサラダ トマトスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／★マヨドレ／きび砂 糖	★豚ひき肉／★ワイン ナー／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／グリンピース／ キヤベツ／レタス／きゅ うり／えのきたけ／トマ ト缶詰／★バナナ	牛乳 せんべい	お茶 せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.5 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。

※  はお誕生日です。

