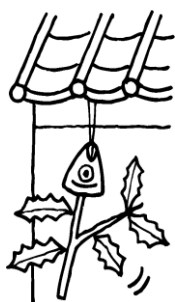


令和8年 2月分 にじ・はな・つぼみ・めばえ組 献立表 こぼうしこども園


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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		
2月	キャロットライス 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのおひたし 切干大根のサラダ トマトスープ 果物(りんご)	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/じゃがいも/★クリームパン	★生さけ/★粉チーズ /ちくわ/★ウィン ナー/★牛乳	だいこん/にんじん/ブ ロッコリー/切干だい 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	牛乳 クリームパン お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
3月	ごはん チーズつくね コロコロおさつテー キャベツの中華和え さくさく煮 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/★ ビスケット	★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 ◎鬼さんまんじゅう お茶 せんべい	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.2 g
4月	ごはん ねぎ味噌 じゃが芋のそぼろ煮 海藻サラダ なめこ汁 果物(オレンジ)	精白米/きび砂糖/じゃ がいも/いとこん/かた くり粉/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	★元氣ヨーグルト/★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 つおだし/★牛乳	ねぎ/にんじん/玉葱/ ぶなしめじ/グリーン ピース/きゅうり/ キャベツ/なめこ/だ いこん/★オレンジ	牛乳 ◎メープルパン お茶 ヨーグルト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.4 g
5月	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	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★ウィンナー/★木綿 豆腐/★牛乳/わかめ	にんじん/玉葱/パセリ /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 非常食用わかめごはん 非常食用クラッカー お茶 せんべい	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.6 g
6月	ごはん マーボー豆腐 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/かたくり 粉/とうもろこし/ ★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/★ウィン ナー/★チーズ	ねぎ/にんじん/干しい たけ/にら/きゅうり /りよくとうもろやし/レ タス/キャベツ/玉葱/ 万能ねぎ/ぶなしめじ/ ★りんご	牛乳 ◎ウィンナーサンド お茶 せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.9 g
7月	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/ じゃがいも/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	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g
9月	ごはん 鯖の味噌煮 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/ 中ざら糖/米サラダ油/ きび砂糖/とうもろこ し/★白ごま/純正胡麻 油/ステーキカットポ テト	★さば/ちくわ/カッ 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 /さいやいげん/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 ◎フライドポテト お茶 せんべい	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.5 g
10月	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/ じゃがいも/★マリー	★牛乳/★若鶏肉モ モ/ツナ/★ウィン ナー/★無糖ヨーグル ト	玉葱/にんじん/青ビー マン/ダイズトマト/ 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	◎フルーツヨーグルト ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
12月	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	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/干しいたけ/グ レープフルーツ	牛乳 ◎ホットビスケット お茶 せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.5 g
13月	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/ じゃがいも/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/ だいこん/きゅうり/み ずか/な/もやし/チン ゲンサイ/はくさい/ぶ なしめじ/★オレンジ	牛乳 ◎バレンタインクッキー お茶 せんべい	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.1 g
14月	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 281 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 2.1 g 食塩相当量 0.7 g
16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 ルダーソーセージ/★ ウィンナー/★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/キャベツ/ トマト缶詰/だいこん /えのきたけ/★オレ ンジ/たけのこ/干し しいたけ	牛乳 ◎肉まん お茶 せんべい	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g
17月	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 ックス粉/★無塩バ ター/グラニュー糖	★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 よくとうもろやし/ ごぼう/だいこん/ グレープフルーツ	牛乳 ◎メロンパン風クッキー お茶 せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.6 g



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 ポトフスープ 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／★ ウィンナー／★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／キャ 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
19 木	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／キャベツ／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 お茶 せんべい	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／ キャベツ／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 ◎蒸かしさつまいも	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
21 土	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／キャ ベツ／えのきたけ／チ ンゲンツアイ／★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 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 ／コーンスターチ／★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
25 水	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／美ら海青 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／キャ ベツ／こまつな／ぶなしめ じ／もやし／レタス／玉葱 ／えのきたけ／チンゲン ツアイ／ねぎ／いちご	牛乳 チョコケーキ お茶 バナナ	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／キャベツ／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
27 金	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／干しいたけ／ キャベツ／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 お茶 せんべい	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／★ウィン ナー／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／グリンピース／ キャベツ／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		タンパク質	食塩相当量
	脂	質		
		463 kcal 12.1 g	17.2 g 1.4 g	