

令和8年

2月分

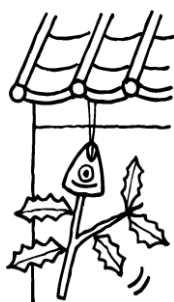
そら・つき・ほし組 献立表

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	愛情弁当 トマトスープ 果物(りんご) 	じゃがいも★クリームパン	★ウィンナー★牛乳	だいこん／にんじん／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	エネルギー 302 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.5 g
3 火	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)	★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／さいとも／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 	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
4 水	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)	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	★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	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
5 木	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)	★マヨドレ／きび砂糖／とうもろこし／オリブ油★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	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
6 金	マーボー豆腐 ひじきの中華和え 春雨スープ 果物(りんご) 	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／りよくとうもろこし／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	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
7 土	ハヤシライス ツナサラダ 豆腐のスープ りんごゼリー	じゃがいも／とうもろこし★マヨドレ／きび砂糖／せんべい	★豚モモ肉／ツナ★絹ごし豆腐★牛乳	ぶなしめじ／玉葱／グリーンピース／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	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g
9 月	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)	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 ◎フライドポテト 	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g
10 火	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)	きび砂糖／とうもろこし★マヨドレ／じゃがいも★ビスケット	★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／青ピーマン／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	◎フルーツヨーグルト ビスケット	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.8 g
12 木	ビビンバの具 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) 	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／レク★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	エネルギー 407 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
13 金	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)	じゃがいも／米サラダ油／★マヨドレ★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／グリーンピース／かぼちゃ／れんこん／きゅうり／みずかな／もやし／チンゲンツァイ／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 	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 1.5 g
14 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  				エネルギー 285 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 2.9 g 食塩相当量 0.7 g
16 月	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) 	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★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／干しいたけ	牛乳 ◎肉まん	エネルギー 468 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
17 火	肉豆腐 中華和え さつま汁 果物(グレープフルーツ)	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／りよくとうもろこし／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	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g




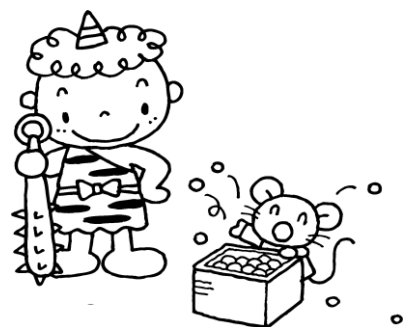
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 水	ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ ポトフスープ 果物(りんご)	★パン粉／きび砂糖／ じゃがいも／とうもろ こし／★マヨドレ／★ 塩せんべい	★牛乳／★木綿豆腐／ ★豚ひき肉／ツナ／★ ウィンナー／★ヨーグ ルト	玉葱／ブロッコリー／ にんじん／リーフレタ ス／きゅうり／だいこ ん／ぶなしめじ／キャ ベツ／★りんご	ヨーグルト せんべい	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.4 g
19 木	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)	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	エネルギー 467 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.8 g
20 金	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)	★有塩バター／★スパ ゲティ／★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	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.9 g
21 土	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)	きび砂糖／かたくり粉 ／とうもろこし／純正 胡麻油／★マヨドレ／ 塩せんべい	★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	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.5 g
24 火	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)	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	★若鶏肉モモ／★ソフト ササミフレーク／★ショ ルダーズモーク／★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	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.9 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 誕生会	エネルギー 712 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 27.0 g 食塩相当 2.2 g
26 木	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)	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	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.6 g
27 金	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)	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	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 1.8 g
28 土	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／★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	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.9 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。

※  は愛情弁当の日です。

※  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 20.4 g
	脂 質	450 kcal 16.7 g	
			食塩相当量 1.7 g