

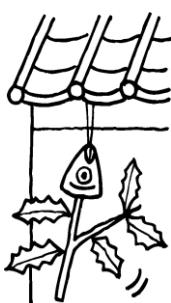
## 令和8年 2月分 そら・つき・ほし組 献立表

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／★クリーミュパン	★ウインナー／★牛乳	だいこん／にんじん／えのき／トマト缶詰／キャベツ／玉葱／★りんご	牛乳 クリームパン	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 コロコロおさつソテー キャベツの中華和え ざくざく煮 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	干しこいたけ／玉葱／にんじん／キャベツ／もやし／きゅうり／ほれんそう／だいこん／ごぼう／★みかん	牛乳 ◎鬼さんまんじゅう	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／★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	牛乳 ◎メープルパン	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／オリーブ油／★クラッカー	★若鶏肉モモ／ツナ／★ウインナー／★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	牛乳 非常食用わかめごはん 非常食用クラッカー	牛乳 非常食用わかめごはん 非常食用クラッcker	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 ◎ウインナーサンド	牛乳 ◎ウインナーサンド	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	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	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)	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	牛乳 ◎フライドポテト	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／★ウインナー／★無糖ヨーグルト	玉葱／ごぼう／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 ◎フルーツヨーグルト ビスケット	牛乳 ◎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)	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／干しこいたけ／グレープフルーツ	牛乳 ◎ホットビスケット	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／★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／みずかばな／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 ◎バレンタインクッキー	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	きび砂糖／★マカロニ／米粉／★有塩バター／とうもろこし／★強力粉	※保育士研修会のため 午前保育です	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	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／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／干しこいたけ	牛乳 ◎肉まん	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／りょくとう／もやし／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	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 ポトスープ 果物(りんご)	★パン粉/きび砂糖/ じやがいも/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	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	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	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 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	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/ コーンスターク/★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	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/チンゲンツ ァイ/ねぎ/いちご	牛乳 チョコケーキ 誕生日会	牛乳 チョコケーキ 誕生日会	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/キヤベツ/えの きたけ/★りんご	牛乳 ◎スイートポテト	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	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/★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	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。

※ はお誕生日です。

