

# 献 立 表

令和8年2月

きたひだまり保育園

| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立   | 材 料 名                                       |                          |   |  |
|---------|-------|--|---|--------------------------|---|--|
|         |       |  | 黄   | 赤                        | 緑   |  |
|         |       |  | 熱と力になるもの                                    | 血や肉や骨になるもの               | 体の調子を整えるもの  | その他  |
| 2<br>月  | 昼食    | ① 節分キーマカレー<br>② 白菜スープ<br>③ プロッコリーときのこのサラダ<br>④ バナナ                 | 米、押麦、油、三温糖、片栗粉<br>油、三温糖                     | 豚ひき肉<br>カットわかめ           | 玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、きゅうり<br>白菜、小ねぎ<br>プロッコリー、ぶなしめじ、えのき茸、人参<br>バナナ | ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう<br>昆布(だし用)、コンソメ、塩<br>酢、塩       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② おにの蒸しパン  | 小麦粉、三温糖、バター、粉糖、ビスケット                        | 牛乳<br>牛乳、スキムミルク          |   | ココア、ベーキングパウダー  |
| 3<br>火  | 昼食    | ① あんかけ焼きそば<br>② 切干大根とわかめのスープ<br>③ かぼちゃのサラダ<br>④ オレンジ               | 焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖<br>マヨドレ                | 豚もも肉<br>カットわかめ<br>ツナ缶    | もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参<br>玉ねぎ、切干大根<br>かぼちゃ、きゅうり<br>オレンジ                 | 醤油、中華だしの素、塩<br>昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩<br>塩                |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② そばろごはん   | 米、油、白ごま                                     | 牛乳<br>鶏ひき肉               |   | 醤油、みりん風  |
| 4<br>水  | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 里芋と舞茸のすまし汁<br>③ かじきのみぞ焼き<br>④ レンコンのきんぴら<br>⑤ いよかん    | 米、押麦<br>里芋<br>三温糖<br>油、白ごま、三温糖              | かじき                      | 舞茸<br>レンコン、人参<br>いよかん   | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩<br>米みそ、みりん風、酒<br>醤油、みりん風        |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② フルーツパンケーキ  | 小麦粉、三温糖、バター                                 | 牛乳<br>牛乳                 | バナナ、みかん缶  | ベーキングパウダー  |
| 5<br>木  | 昼食    | ① ごはん<br>② さつま芋の味噌汁<br>③ メンチカツ<br>④ キャベツのサラダ<br>⑤ オレンジ             | 米<br>さつま芋<br>ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖<br>コーン缶、油、三温糖 | 豚ひき肉、豆乳（無調整）             | 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、人参<br>オレンジ                                | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう<br>酢、塩           |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② いちごジャムサンド  | フルマンホワイト、三温糖                                | 牛乳                       | いちご、レモン果汁   |  |
| 6<br>金  | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② のっつい汁<br>③ 豚肉の生姜焼き<br>④ 花野菜のフレンチサラダ<br>⑤ バナナ         | 米、押麦<br>里芋、片栗粉<br>油<br>油、三温糖                | 鶏もも肉<br>豚もも肉             | 大根、人参、小ねぎ<br>玉ねぎ、生姜<br>プロッコリー、カリフラワー<br>バナナ                       | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩<br>醤油、みりん風、酒<br>酢、塩             |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ツナのペニネナポリタン  | ペニネ、油、三温糖                                   | 牛乳<br>ツナ缶                | 玉ねぎ、人参、ピーマン   | ケチャップ、中濃ソース、塩  |
| 7<br>土  | 昼食    | ① ごはん<br>② 厚揚げとほうれん草の味噌汁<br>③ 鶏肉の甘酢炒め<br>④ 粉ふき芋                    | 米<br>三温糖、油、片栗粉<br>じゃが芋                      | 厚揚げ<br>鶏もも肉              | ほうれん草、もやし<br>玉ねぎ、人参   | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>ケチャップ、酒、酢、塩<br>塩                    |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ココア蒸しパン  | ミックス粉、三温糖、油                                 | 牛乳<br>牛乳                 |   | ココア(ピュアココア)  |
| 9<br>月  | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② かぼちゃの味噌汁<br>③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ<br>④ 切干大根の煮物<br>⑤ オレンジ  | 米、押麦<br>ドライパン粉、三温糖、片栗粉<br>三温糖、油             | 鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき<br>油揚げ   | かぼちゃ、キャベツ<br>レンコン、小ねぎ、生姜<br>人参、切干大根、さやいんげん<br>オレンジ                | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、塩<br>醤油、かつお節(だし用)、みりん風      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② チーズコントースト  | ブルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油               | 牛乳<br>ピザ用チーズ             | 玉ねぎ   |  |
| 10<br>火 | 昼食    | ① ごはん<br>② 切干大根の味噌汁<br>③ 鶏肉の照り焼き<br>④ かぼちゃとツナのサラダ<br>⑤ オレンジ        | 米<br>三温糖<br>マヨドレ                            | カットわかめ<br>鶏もも肉<br>ツナ缶    | 玉ねぎ、切干大根<br>にんにく、生姜<br>かぼちゃ、玉ねぎ<br>オレンジ                           | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、酒、みりん風<br>塩                      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ブルーベリーサンド  | フルマンホワイト                                    | 牛乳                       | ブルーベリージャム   |  |
| 12<br>木 | 昼食    | ① ごはん<br>② 麹の味噌汁<br>③ ぶりの甘辛煮<br>④ 白和え<br>⑤ グレープフルーツ                | 米<br>焼麹(小町麹)<br>三温糖<br>白ごま、三温糖              | ブリ<br>木綿豆腐               | キャベツ、玉ねぎ<br>生姜<br>ほうれん草、人参<br>グレープフルーツ                            | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風<br>醤油                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 米粉のヨーグルト蒸しパン   | 米粉、三温糖、バター                                  | 牛乳<br>ヨーグルト、牛乳、スキムミルク    |   | ベーキングパウダー  |
| 13<br>金 | 昼食    | ① 大豆とじゃこのごはん<br>② なすの味噌汁<br>③ 鶏肉と大根の五目煮<br>④ 白菜と小松菜のおかか和え<br>⑤ バナナ | 米、白ごま<br>糸こんにゃく、油、三温糖                       | 大豆水煮、じゃこ<br>鶏もも肉<br>糸かつお | なす、玉ねぎ<br>大根、人参、さやいんげん<br>白菜、小松菜<br>バナナ                           | 酒、醤油、塩<br>米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)、塩<br>醤油 |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② もちもち芋まんじゅう   | さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま                            | 牛乳                       |   |  |
| 14<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 大根の味噌汁<br>③ 豚肉のプルコギ<br>④ きゅうりの中華和え                      | 米<br>三温糖、油、ごま油<br>ごま油、三温糖                   | 油揚げ<br>豚もも肉              | 大根、もやし<br>玉ねぎ、人参、にら、にんにく<br>きゅうり                                  | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、酒<br>酢、醤油                        |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 米粉パンのシュガートースト  | 米粉パン、三温糖、バター                                | 牛乳                       |   |  |

| 日曜  | 時間帯   | 献立  | 材 料 名                                       |                          |  |  |  |
|-----|-------|---|---|--------------------------|--|--|--|
|     |       |   | 黄   | 赤                        | 緑  |  |  |
|     |       |   | 熱と力になるもの                                    | 血や肉や骨になるもの               | 体の調子を整えるもの   | その他  |  |
| 16月 | 昼食    | ①あんかけ焼きそば<br>②切干大根とわかめのスープ<br>③かぼちゃのサラダ<br>④オレンジ              | 焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖<br>マヨドレ                | 豚もも肉<br>カットわかめ<br>ツナ缶    | もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参<br>玉ねぎ、切干大根<br>かぼちゃ、きゅうり<br>オレンジ            | 醤油、中華だしの素、塩<br>昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩<br>塩                |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②そぼろごはん  | 米、油、白ごま                                     | 牛乳<br>鶏ひき肉               |  | 醤油、みりん風  |  |
| 17火 | 昼食    | ①キーマカレー<br>②白菜スープ<br>③プロッコリーときのこのサラダ<br>④バナナ                  | 米、押麦、油、三温糖、片栗粉<br>油、三温糖                     | 豚ひき肉<br>カットわかめ           | 玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜<br>白菜、小ねぎ<br>プロッコリー、ぶなしめじ、えのき茸、人参<br>バナナ | ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう<br>昆布(だし用)、コンソメ、塩<br>酢、塩       |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②ポテトフライ  | じゃが芋、油                                      | 牛乳                       |  | 塩  |  |
| 18水 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②里芋と舞茸のすまし汁<br>③かじきのみそ焼き<br>④レンコンのきんぴら<br>⑤いよかん    | 米、押麦<br>里芋<br>三温糖<br>油、白ごま、三温糖              | かじき                      | 舞茸<br>レンコン、人参<br>いよかん  | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩<br>米みそ、みりん風、酒<br>醤油、みりん風        |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②フルーツパンケーキ   | 小麦粉、三温糖、バター                                 | 牛乳<br>牛乳                 | バナナ、みかん缶   | ベーキングパウダー  |  |
| 19木 | 昼食    | ①ごはん<br>②さつま芋の味噌汁<br>③メンチカツ<br>④キャベツのサラダ<br>⑤オレンジ             | 米<br>さつま芋<br>ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖<br>コーン缶、油、三温糖 | 豚ひき肉、豆乳（無調整）             | 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、人参<br>オレンジ                           | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう<br>酢、塩           |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②いちごジャムサンド   | フルマンホワイト、三温糖                                | 牛乳                       | いちご、レモン果汁  |  |  |
| 20金 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②のっpei汁<br>③豚肉の生姜焼き<br>④花野菜のフレンチサラダ<br>⑤バナナ        | 米、押麦<br>里芋、片栗粉<br>油<br>油、三温糖                | 鶏もも肉<br>豚もも肉             | 大根、人参、小ねぎ<br>玉ねぎ、生姜<br>プロッコリー、カリフラワー<br>バナナ                  | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩<br>醤油、みりん風、酒<br>酢、塩             |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②ツナのペンネナポリタン   | ペンネ、油、三温糖                                   | 牛乳<br>ツナ缶                | 玉ねぎ、人参、ピーマン  | ケチャップ、中濃ソース、塩  |  |
| 21土 | 昼食    | ①ごはん<br>②厚揚げとほうれん草の味噌汁<br>③鶏肉の甘酢炒め<br>④粉ふき芋                   | 米<br>三温糖、油、片栗粉<br>じゃが芋                      | 厚揚げ<br>鶏もも肉              | ほうれん草、もやし<br>玉ねぎ、人参  | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>ケチャップ、酒、酢、塩<br>塩                    |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②ココア蒸しパン   | ミックス粉、三温糖、油                                 | 牛乳<br>牛乳                 |  | ココア(ピュアココア)  |  |
| 24火 | 昼食    | ①ごはん<br>②かぶのスープ<br>③さばのトマトソースかけ<br>④さつま芋サラダ<br>⑤はっさく          | 米<br>油、小麦粉、三温糖<br>さつま芋、三温糖、油                | さば<br>サイコロチーズ            | かぶ、人参<br>カットトマト缶、玉ねぎ<br>きゅうり<br>はっさく                         | 昆布(だし用)、コンソメ、塩<br>塩、醤油<br>酢、塩                          |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②焼きうどん   | 干しうどん、油                                     | 牛乳<br>豚もも肉、糸かつお          | キャベツ、人参  | 醤油、みりん風、塩  |  |
| 25水 | 昼食    | ①麦入りごはん<br>②かぼちゃの味噌汁<br>③豆腐とひじきのレンコンバーグ<br>④切干大根の煮物<br>⑤オレンジ  | 米、押麦<br>ドライパン粉、三温糖、片栗粉<br>三温糖、油             | 鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき<br>油揚げ   | かぼちゃ、キャベツ<br>レンコン、小ねぎ、生姜<br>人参、切干大根、さやいんげん<br>オレンジ           | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、塩<br>醤油、かつお節(だし用)、みりん風      |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②チーズコーントースト  | フルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油               | 牛乳<br>ピザ用チーズ             | 玉ねぎ  |  |  |
| 26木 | 昼食    | ①ごはん<br>②麩の味噌汁<br>③ぶりの甘辛煮<br>④白和え<br>⑤ポンカン                    | 米<br>焼麩(小町麩)<br>三温糖<br>白ごま、三温糖              | ブリ<br>木綿豆腐               | キャベツ、玉ねぎ<br>生姜<br>ほうれん草、人参<br>ポンカン                           | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風<br>醤油                       |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②米粉のヨーグルト蒸しパン  | 米粉、三温糖、バター                                  | 牛乳<br>ヨーグルト、牛乳、スキムミルク    |  | ベーキングパウダー  |  |
| 27金 | 昼食    | ①大豆とじゃこのごはん<br>②なすの味噌汁<br>③鶏肉と大根の五目煮<br>④白菜と小松菜のおかか和え<br>⑤バナナ | 米、白ごま<br>糸こんにゃく、油、三温糖                       | 大豆水煮、じゃこ<br>鶏もも肉<br>糸かつお | なす、玉ねぎ<br>大根、人参、さやいんげん<br>白菜、小松菜<br>バナナ                      | 酒、醤油、塩<br>米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)、塩<br>醤油 |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②もちもち芋まんじゅう  | さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま                            | 牛乳                       |  |  |  |
| 28土 | 昼食    | ①ごはん<br>②大根の味噌汁<br>③豚肉のプルコギ<br>④きゅうりの中華和え                     | 米<br>三温糖、油、ごま油<br>ごま油、三温糖                   | 油揚げ<br>豚もも肉              | 大根、もやし<br>玉ねぎ、人参、にら、にんにく<br>きゅうり                             | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、酒<br>酢、醤油                        |  |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②米粉パンのシュガートースト   | 米粉パン、三温糖、バター                                | 牛乳                       |  |  |  |

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。  
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

| 栄養価     | 乳児      |       |       | 幼児      |       |       |
|---------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|
|         | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    |
| 目標値(後期) | 495kcal | 19.5g | 15.5g | 560kcal | 22.5g | 16.2g |
| 今月の平均値  | 506kcal | 21.5g | 17.0g | 577kcal | 23.7g | 17.6g |