

献立表

令和8年2月

きたひだまり保育園

| 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 |
| 2月 | 昼食 | ① 節分キーマカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ バナナ | 米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖 | 豚ひき肉 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 白菜、小ねぎ ブロッコリー、ぶなしめじ、えのき茸、人参 バナナ | ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 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 牛乳、スキムミルク | | ココア、ベーキングパウダー |
| 3火 | 昼食 | ① あんかけ焼きそば ② 切干大根とわかめのスープ ③ かぼちゃのサラダ ④ オレンジ | 焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ | 豚もも肉 カットわかめ ツナ缶 | もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、切干大根 かぼちゃ、きゅうり オレンジ | 醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② そぼろごはん | 米、油、白ごま | 牛乳 鶏ひき肉 | | 醤油、みりん風 |
| 4水 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 里芋と舞茸のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ いよかん | 米、押麦 里芋 三温糖 油、白ごま、三温糖 | かじき | 舞茸 レンコン、人参 いよかん | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② フルーツパンケーキ | 小麦粉、三温糖、バター | 牛乳 牛乳 | バナナ、みかん缶 | ベーキングパウダー |
| 5木 | 昼食 | ① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ オレンジ | 米 さつま芋 ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖 | 豚ひき肉、豆乳（無調整） | 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② いちごジャムサンド | プルマンホワイト、三温糖 | 牛乳 | いちご、レモン果汁 | |
| 6金 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のフレンチサラダ ⑤ バナナ | 米、押麦 里芋、片栗粉 油 油、三温糖 | 鶏もも肉 豚もも肉 | 大根、人参、小ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー バナナ | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 酢、塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ツナのペンネナポリタン | ペンネ、油、三温糖 | 牛乳 ツナ缶 | 玉ねぎ、人参、ピーマン | ケチャップ、中濃ソース、塩 |
| 7土 | 昼食 | ① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 粉ふき芋 | 米 三温糖、油、片栗粉 じゃが芋 | 厚揚げ 鶏もも肉 | ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参 | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ココア蒸しパン | ミックス粉、三温糖、油 | 牛乳 牛乳 | | ココア(ピュアココア) |
| 9月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ | 米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 三温糖、油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ | かぼちゃ、キャベツ レンコン、小ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② チーズコーントースト | プルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油 | 牛乳 ピザ用チーズ | 玉ねぎ | |
| 10火 | 昼食 | ① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ ⑤ オレンジ | 米 三温糖 マヨドレ | カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶 | 玉ねぎ、切干大根 にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ブルーベリーサンド | プルマンホワイト | 牛乳 | ブルーベリージャム | |
| 12木 | 昼食 | ① ごはん ② 麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ グレープフルーツ | 米 焼麩(小町麩) 三温糖 白ごま、三温糖 | ブリ 木綿豆腐 | キャベツ、玉ねぎ 生姜 ほうれん草、人参 グレープフルーツ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン | 米粉、三温糖、バター | 牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク | | ベーキングパウダー |
| 13金 | 昼食 | ① 大豆とじゃこのごはん ② なすの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ バナナ | 米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖 | 大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 糸かつお | なす、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ | 酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、塩 醤油 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 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土 | 昼食 | ① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ きゅうりの中華和え | 米 三温糖、油、ごま油 ごま油、三温糖 | 油揚げ 豚もも肉 | 大根、もやし 玉ねぎ、人参、にら、にんにく きゅうり | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 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 | 焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 | 豚もも肉 | もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 | 醤油、中華だしの素、塩 |
| | | ② | 切干大根とわかめのスープ | | カットわかめ | 玉ねぎ、切干大根 | 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 |
| | | ③ | かぼちゃのサラダ | | ツナ缶 | かぼちゃ、きゅうり | 塩 |
| | | ④ | オレンジ | マヨドレ | | オレンジ | |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | そばろごはん | 米、油、白ごま | 鶏ひき肉 | | 醤油、みりん風 |
| 17 火 | 昼食 | ① | キーマカレー | 米、押麦、油、三温糖、片栗粉 | 豚ひき肉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 | ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう |
| | | ② | 白菜スープ | | カットわかめ | 白菜、小ねぎ | 昆布(だし用)、コンソメ、塩 |
| | | ③ | ブロッコリーときのこのサラダ | 油、三温糖 | | ブロッコリー、ぶなしめじ、えのき茸、人参 | 酢、塩 |
| | | ④ | バナナ | | | バナナ | |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | ポテトフライ | じゃが芋、油 | | | 塩 |
| 18 水 | 昼食 | ① | 麦入りごはん | 米、押麦 | | | |
| | | ② | 里芋と舞茸のすまし汁 | 里芋 | | 舞茸 | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 |
| | | ③ | かじきのみそ焼き | 三温糖 | かじき | | 米みそ、みりん風、酒 |
| | | ④ | レンコンのきんぴら | 油、白ごま、三温糖 | | レンコン、人参 | 醤油、みりん風 |
| | | ⑤ | いよかん | | | いよかん | |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | フルーツパンケーキ | 小麦粉、三温糖、バター | 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 | 米 | | | |
| | | ② | さつま芋の味噌汁 | さつま芋 | | 玉ねぎ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) |
| | | ③ | メンチカツ | ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖 | 豚ひき肉、豆乳(無調整) | 玉ねぎ | ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう |
| | | ④ | キャベツのサラダ | コーン缶、油、三温糖 | | キャベツ、きゅうり、人参 | 酢、塩 |
| | | ⑤ | オレンジ | | | オレンジ | |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | いちごジャムサンド | プルマンホワイト、三温糖 | | いちご、レモン果汁 | |
| 20 金 | 昼食 | ① | 麦入りごはん | 米、押麦 | | | |
| | | ② | のっぺい汁 | 里芋、片栗粉 | 鶏もも肉 | 大根、人参、小ねぎ | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 |
| | | ③ | 豚肉の生姜焼き | 油 | 豚もも肉 | 玉ねぎ、生姜 | 醤油、みりん風、酒 |
| | | ④ | 花野菜のフレンチサラダ | 油、三温糖 | | ブロッコリー、カリフラワー | 酢、塩 |
| | | ⑤ | バナナ | | | バナナ | |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | ツナのペンネナポリタン | ペンネ、油、三温糖 | 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 | 米 | | | |
| | | ② | 厚揚げとほうれん草の味噌汁 | | 厚揚げ | ほうれん草、もやし | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) |
| | | ③ | 鶏肉の甘酢炒め | 三温糖、油、片栗粉 | 鶏もも肉 | 玉ねぎ、人参 | ケチャップ、酒、酢、塩 |
| | | ④ | 粉ふき芋 | じゃが芋 | | | 塩 |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | ココア蒸しパン | ミックス粉、三温糖、油 | 牛乳 | | ココア(ピュアココア) |
| 24 火 | 昼食 | ① | ごはん | 米 | | | |
| | | ② | かぶのスープ | | | かぶ、人参 | 昆布(だし用)、コンソメ、塩 |
| | | ③ | さばのトマトソースかけ | 油、小麦粉、三温糖 | さば | カットトマト缶、玉ねぎ | 塩、醤油 |
| | | ④ | さつま芋サラダ | さつま芋、三温糖、油 | サイコロチーズ | きゅうり | 酢、塩 |
| | | ⑤ | はっさく | | | はっさく | |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | 焼きうどん | 干しうどん、油 | 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 | 米、押麦 | | | |
| | | ② | かぼちゃの味噌汁 | | | かぼちゃ、キャベツ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) |
| | | ③ | 豆腐とひじきのレンコンバーグ | ドライパン粉、三温糖、片栗粉 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき | レンコン、小ねぎ、生姜 | 醤油、みりん風、塩 |
| | | ④ | 切干大根の煮物 | 三温糖、油 | 油揚げ | 人参、切干大根、さやいんげん | 醤油、かつお節(だし用)、みりん風 |
| | | ⑤ | オレンジ | | | オレンジ | |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | チーズコーントースト | プルマンホワイト、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油 | ピザ用チーズ | 玉ねぎ | |
| 26 木 | 昼食 | ① | ごはん | 米 | | | |
| | | ② | 麩の味噌汁 | 焼麩(小町麩) | | キャベツ、玉ねぎ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) |
| | | ③ | ぶりの甘辛煮 | 三温糖 | ブリ | 生姜 | 醤油、みりん風 |
| | | ④ | 白和え | 白ごま、三温糖 | 木綿豆腐 | ほうれん草、人参 | 醤油 |
| | | ⑤ | ポンカン | | | ポンカン | |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | 米粉のヨーグルト蒸しパン | 米粉、三温糖、バター | 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 | 米、白ごま | 大豆水煮、じゃこ | | 酒、醤油、塩 |
| | | ② | なすの味噌汁 | | | なす、玉ねぎ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) |
| | | ③ | 鶏肉と大根の五目煮 | 糸こんにゃく、油、三温糖 | 鶏もも肉 | 大根、人参、さやいんげん | 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、塩 |
| | | ④ | 白菜と小松菜のおかか和え | | 糸かつお | 白菜、小松菜 | 醤油 |
| | | ⑤ | バナナ | | | バナナ | |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | もちもち芋まんじゅう | さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま | | | |
| 28 土 | 昼食 | ① | ごはん | 米 | | | |
| | | ② | 大根の味噌汁 | | 油揚げ | 大根、もやし | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) |
| | | ③ | 豚肉のプルコギ | 三温糖、油、ごま油 | 豚もも肉 | 玉ねぎ、人参、にら、にんにく | 醤油、酒 |
| | | ④ | きゅうりの中華和え | ごま油、三温糖 | | きゅうり | 酢、醤油 |
| | 午後おやつ | ① | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | | ② | 米粉パンのシュガートースト | 米粉パン、三温糖、バター | | | |

※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 |