

令和8年2月

※アレルギー反応が心配な食材や食べたことのない食材がないかご確認いただき、ありましたら担任へお申し出下さい。

日 ／ 曜	時間帯	献立	材料名				栄養価	
			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
02月	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 かぼちゃとツナのサラダ ④ りんご	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 りんご	醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩	517 18.7 17.8	462 17.6 17.3
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② リゾット	じゃが芋、米、コーン缶、油、バター	牛乳、ベーコン		コンソメ、塩、パセリ粉		
03火	昼食	① 鬼さんカレー 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	人参、玉ねぎ、ピーマン、レーズン、にんにく、生姜 白菜、小ねぎ ブロッコリー、がなしめじ、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	557 20 20.8	495 19 19.7
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ		牛乳		塩		
04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 レンコンのさんぴら 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	557 21 15	495 20 15
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツパンケーキ		牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー		
05木	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ チキンカツ(パン粉1.5倍) ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米 さつま芋 ドライパン粉、油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ポンカン	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	557 21 15.2	517 22 16.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド		牛乳	いちご、レモン果汁			
06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	562 27 17.4	498 24 17.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナのペンネナポリタン		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		
07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	538 24 14.7	481 22 14.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン		牛乳 豆乳(無調整)		ココア(ビュアココア)		
09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 りんご	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 りんご	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	608 25 19.5	521 22 18.2
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト		牛乳 チーズ	玉ねぎ			
10火	昼食	① ごはん ② かぶのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ さつま芋サラダ ⑤ はっさく	米 油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖、油	さば チーズ	かぶ、人参 トマト缶、玉ねぎ きゅうり はっさく	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩	652 28 22.4	572 25 21.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 焼さうどん		牛乳 豚もも肉、かつお節	キャベツ、人参	醤油、みりん風、塩		
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 ポンカン	米 焼麩 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 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	545 25 18.7	485 23 18.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃバターもち		牛乳	かぼちゃ			
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 かつお節	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	601 25.0 11.3	530 22.7 12.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② もちもち芋まんじゅう		牛乳				
14土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ 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	525 24.4 15.6	470 22.2 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン		牛乳 絹ごし豆腐、豆乳(無調整)				

日／曜	時間帯	献立	材料名				栄養価	
			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
16月	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 かぼちゃとツナのサラダ ④ りんご	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖	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 りんご	醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩	517 18.7 17.8	462 17.6 17.3
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② リゾット		じゃが芋、米、コーン缶、油、バター	牛乳、ベーコン	コンソメ、塩、パセリ粉		
17火	昼食	① 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 パナナ	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、カット 人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、小ねぎ ブロッコリー、がなしめじ、えのき茸、人参 パナナ	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	540 20 19.8	481 19 18.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ		牛乳		塩		
18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	557 21.1 15	495 19.5 15
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツパンケーキ		牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー		
19木	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ チキンカツ(パン粉1.5倍) ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米 さつま芋 ドライパン粉、油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ポンカン	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	598 24.4 16	517 21.9 16
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド		牛乳	いちご、レモン果汁			
20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 パナナ	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	562 27.1 17	498 24.3 17
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナのペンネナポリタン		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		
21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	538 24 14.7	481 22 14.9
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン		牛乳 豆乳(無調整)		ココア(ビュアココア)		
24火	昼食	① ごはん ② かぶのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ さつま芋サラダ ⑤ はっさく	米 油、小麦粉、三温糖 さつまいも、三温糖、油	さば チーズ	かぶ、人参 トマト缶、玉ねぎ きゅうり はっさく	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩	653 27.3 23	572 24.6 21
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 焼きうどん		牛乳 豚もも肉、かつお節	キャベツ、人参	醤油、みりん風、塩		
25水	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 りんご	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 りんご	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	608 24.8 20	521 21.7 18
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト		牛乳 チーズ	玉ねぎ			
26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 ポンカン	米 焼麩 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 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	545 25 18.7	485 23 18.0
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃバターもち		牛乳	かぼちゃ			
27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 パナナ	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 かつお節	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	601 25 11.3	530 23 12.1
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② もちもち芋まんじゅう		牛乳				
28土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ 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	525 24 15.6	470 22 15.6
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン		牛乳 絹ごし豆腐、豆乳(無調整)				

※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	475kcal	19.0g	15.0g	569kcal	22.0g	15.5g