



## 2月 献立表



令和8年

みにく学園

| 献立名 |   |              |   | あか                          | きいろ                          | みどり   | 栄養価  |  |                             |                             |
|-----|---|--------------|---|-----------------------------|------------------------------|---|--|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 日   | 曜 | 朝おやつ         | 昼食  | おやつ                         | 体をつくる<br>血や肉になる              | 力や体温のもとになる  | 体の調子を整える   | その他  | 幼児                          | 乳児                          |
| 2   | 月 | 人参煮<br>麦茶    | ご飯 味噌汁<br>たらのみりん焼き<br>納豆和え チーズ 麦茶                     | ラスク<br>牛乳                   | 味噌 たら 納豆 チーズ<br>牛乳           | 米 さつま芋 砂糖<br>野菜パン 無塩バター<br>グラニュー糖                         | 干しいたけ 玉ねぎ たら 昆布<br>しょうが 大根 人参 小松菜                      | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 麦茶   | エネルギー:591kcal<br>タンパク:25.1g | エネルギー:509kcal<br>タンパク:20.6g |
| 3   | 火 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | 【立春・節分】恵方巻き 味噌汁<br>おにぎりパン<br>りんご 麦茶                   | おにの金棒パイ<br>牛乳               | 油揚げ 味噌 豚肉<br>ウインナー 焼き竹輪 牛乳   | 米 砂糖 油 パン粉<br>蒸し中華麺 バイシート<br>無塩バター じゃが芋                   | きゅうり 人参 干しいたけ<br>焼きのり 南瓜 万能ねぎ 昆布<br>玉ねぎ コーン ブロッコリー りんご | 水 塩 穀物酢<br>こいくちしょうゆ<br>中濃ソース<br>トマトケチャップ 麦茶<br>ココア               | エネルギー:694kcal<br>タンパク:28.8g | エネルギー:582kcal<br>タンパク:23.7g |
| 4   | 水 | クラッカー<br>麦茶  | ご飯 コンソメスープ<br>鶏肉と野菜のケチャップ炒め<br>白菜サラダ パナナ 麦茶           | ボンデケーキ<br>牛乳                | 鶏肉 チーズ 牛乳                    | 米 油 砂糖 じゃが芋<br>片栗粉 薄力粉 クラッカー                              | 大根 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ<br>ピーマン 白菜 人参 コーン<br>パナナ              | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ 穀物酢<br>麦茶                               | エネルギー:650kcal<br>タンパク:23.1g | エネルギー:548kcal<br>タンパク:19.9g |
| 5   | 木 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | 玄米入りご飯 味噌汁<br>揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ<br>キャベツのマヨサラダ いよかん<br>麦茶 | マカロニきな粉<br>牛乳               | 味噌 木綿豆腐 豚肉<br>きな粉 牛乳         | 米 玄米 小切麴 片栗粉<br>油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>マカロニ                | 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸<br>昆布 グリンピース キャベツ 人参<br>ほうれん草 いよかん 南瓜   | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 塩 麦茶                                       | エネルギー:633kcal<br>タンパク:22.2g | エネルギー:543kcal<br>タンパク:18.2g |
| 6   | 金 | 大根煮<br>麦茶    | ご飯<br>ポークカレー<br>人参ドレッシング和え オレンジ<br>麦茶                 | ぶどうゼリー<br>せんべい<br>牛乳        | 豚肉 牛乳                        | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>せんべい                                       | 玉ねぎ 人参 もやし パプリカ<br>ブロッコリー オレンジ<br>ぶどうジュース アガー 大根       | 水 カレールウ<br>人参ドレッシング 麦茶<br>こいくちしょうゆ                               | エネルギー:610kcal<br>タンパク:16.3g | エネルギー:521kcal<br>タンパク:13.5g |
| 7   | 土 | せんべい<br>麦茶   | タコライス コンソメスープ<br>じゃが芋の炒め物 カップヨーグルト<br>麦茶              | ミニアスバラガス<br>麦茶              | 豚肉 チーズ ヨーグルト                 | 米 油 じゃが芋 砂糖<br>ビスケット せんべい                                 | にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ<br>白菜 人参 たら                          | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ カレー粉<br>チキンスープの素 塩<br>みりん 料理酒 麦茶 | エネルギー:550kcal<br>タンパク:20.3g | エネルギー:516kcal<br>タンパク:17.9g |
| 9   | 月 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>まぐろフライ<br>わかめの酢の物 いよかん 麦茶                   | ジャムサンドクラッカー<br>牛乳           | 味噌 まぐろフライ 牛乳                 | 米 油 片栗粉 砂糖<br>クラッカー じゃが芋                                  | 干しいたけ 切干大根 南瓜<br>ほうれん草 昆布 キャベツ わかめ<br>人参 いよかん りんごソース   | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース 穀物酢 塩<br>こいくちしょうゆ 麦茶                         | エネルギー:586kcal<br>タンパク:22.1g | エネルギー:501kcal<br>タンパク:18.2g |
| 10  | 火 | クラッカー<br>麦茶  | 肉野菜うどん<br>さつま芋のごま和え ジョア 麦茶                            | ツナおにぎり<br>麦茶                | 豚肉 油揚げ ジョア ツナ                | うどん 砂糖 さつま芋 ごま<br>米 クラッカー                                 | 白菜 人参 昆布 小松菜<br>グリンピース                                 | 水 料理酒 みりん 塩<br>こいくちしょうゆ 麦茶                                       | エネルギー:587kcal<br>タンパク:16.7g | エネルギー:492kcal<br>タンパク:16.7g |
| 12  | 木 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | チャーハン 春雨スープ<br>中華サラダ オレンジ 麦茶                          | 中華風カステラ<br>牛乳               | 豚肉 干しえび 鶏卵 牛乳                | 米 油 ごま油 春雨 砂糖<br>無塩バター 薄力粉                                | 玉ねぎ ビーマン 人参<br>干しいたけ わかめ 大根 コーン<br>チンゲン菜 オレンジ 南瓜       | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩<br>穀物酢 麦茶<br>ベーキングパウダー                  | エネルギー:552kcal<br>タンパク:15.9g | エネルギー:480kcal<br>タンパク:13.6g |
| 13  | 金 | 人参煮<br>麦茶    | ご飯 コンソメスープ<br>タンドリーチキン<br>ジャーマンポテト りんご 麦茶             | ハートのココアクッキー<br>牛乳           | 鶏肉 ヨーグルト<br>ウインナー 鶏卵 牛乳      | 米 じゃが芋 油<br>無塩バター 砂糖 薄力粉                                  | 人参 キャベツ えのき茸 玉ねぎ<br>パセリ りんご                            | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ カレー粉<br>麦茶 ココア                          | エネルギー:628kcal<br>タンパク:21.4g | エネルギー:531kcal<br>タンパク:17.5g |
| 14  | 土 | せんべい<br>麦茶   | 豚丼 味噌汁<br>はりばり漬け カップヨーグルト<br>麦茶                       | バウムクーヘン<br>麦茶               | 豚肉 味噌 ヨーグルト                  | 米 油 砂糖<br>バウムクーヘン せんべい                                    | 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ<br>なめこ 長ねぎ 小松菜 昆布<br>切干大根 人参 きゅうり     | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 穀物酢<br>こいくちしょうゆ 麦茶                               | エネルギー:576kcal<br>タンパク:20.7g | エネルギー:545kcal<br>タンパク:18.2g |
| 16  | 月 | 大根煮<br>麦茶    | ご飯 味噌汁<br>さわらの塩こうじ焼き<br>チンゲン菜の和風マヨ和え オレンジ<br>麦茶       | あんまん風カップ蒸しパン<br>牛乳          | 油揚げ 味噌 さわら<br>つぶあん 牛乳        | 米 さつま芋 塩こうじ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 砂糖 油                     | 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 白菜<br>人参 チンゲン菜 オレンジ 大根                   | 水 こいくちしょうゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー                                       | エネルギー:614kcal<br>タンパク:24.3g | エネルギー:517kcal<br>タンパク:19.8g |
| 17  | 火 | クラッカー<br>麦茶  | 丸パン コンスープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>フレンチサラダ パナナ 麦茶                 | ゼリー(ストロベリー味)<br>ウエハース<br>牛乳 | 鶏肉 牛乳                        | 丸パン 片栗粉 油 砂糖<br>ストロベリーゼリーの素<br>ウエハース クラッカー                | 玉ねぎ コーン しょうが キャベツ<br>パプリカ きゅうり パナナ                     | 水 シチューフレーク<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>穀物酢 塩 麦茶                           | エネルギー:650kcal<br>タンパク:20g   | エネルギー:535kcal<br>タンパク:16.2g |
| 18  | 水 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯 中華スープ<br>蒸し肉団子<br>焼きビーフン チーズ 麦茶                    | フルーツパン<br>牛乳                | 豚肉 木綿豆腐 チーズ<br>牛乳            | 米 ごま油 片栗粉 砂糖<br>ビーフン 油 フルーツパン<br>じゃが芋                     | 白菜 えのき茸 わかめ 玉ねぎ<br>人参 ビーマン                             | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>塩 みりん 麦茶                           | エネルギー:569kcal<br>タンパク:22.6g | エネルギー:496kcal<br>タンパク:19.3g |
| 19  | 木 | せんべい<br>麦茶   | 【雨水】大根ご飯 すまし汁<br>たらの味噌マヨ焼き<br>かぼちゃの煮物 いよかん 麦茶         | ごまおこし<br>牛乳                 | 油揚げ たら 味噌 牛乳                 | 米 小切麴<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>コーンフレーク 無塩バター<br>マシュマロ ごま せんべい  | 大根 人参 干しいたけ 長ねぎ<br>小松菜 昆布 南瓜 いよかん                      | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ<br>みりん 麦茶                               | エネルギー:587kcal<br>タンパク:23.2g | エネルギー:518kcal<br>タンパク:18.9g |
| 20  | 金 | 人参煮<br>麦茶    | ふりかけご飯 味噌汁<br>ひき肉入り玉子焼き<br>なめたけ和え りんご 麦茶              | マリービスケット<br>牛乳              | ふりかけかつお 味噌<br>鶏卵 鶏肉 牛乳       | 米 さつま芋 油 砂糖<br>ビスケット                                      | 干しいたけ 玉ねぎ たら 昆布<br>ひじき 人参 白菜 なめ茸 りんご                   | 水 料理酒<br>こいくちしょうゆ 塩 麦茶   | エネルギー:550kcal<br>タンパク:19.8g | エネルギー:460kcal<br>タンパク:15.7g |
| 21  | 土 | クラッカー<br>麦茶  | 鶏丼 味噌汁<br>もやしの和風ドレッシング和え<br>カップヨーグルト 麦茶               | ソフトサラダせんべい<br>麦茶            | 鶏肉 味噌 ヨーグルト                  | 米 油 じゃが芋 砂糖<br>ごま油 せんべい<br>クラッカー                          | 玉ねぎ 人参 干しいたけ しめじ<br>わかめ 昆布 もやし ほうれん草                   | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 穀物酢<br>麦茶                                  | エネルギー:531kcal<br>タンパク:19.2g | エネルギー:484kcal<br>タンパク:16.9g |
| 24  | 火 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 麦ご飯<br>レバー入りキーマカレー<br>コーンサラダ ゼリー(青りんご味)<br>麦茶         | キャベツのお好み焼き<br>牛乳            | 豚肉 豚レバー かつお節<br>牛乳           | 米 押し麦 じゃが芋 油<br>砂糖 青りんごゼリーの素<br>薄力粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さつま芋 | 玉ねぎ 人参 大根 コーン<br>キャベツ 青のり                              | 水 カレールウ 穀物酢<br>塩 麦茶<br>ベーキングパウダー<br>中濃ソース                        | エネルギー:667kcal<br>タンパク:16.9g | エネルギー:581kcal<br>タンパク:14g   |
| 25  | 水 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>かさいの磯辺焼き<br>トマトドレッシング和え パナナ<br>麦茶           | ミルクマフィン<br>牛乳               | 油揚げ 味噌 かさい<br>練乳 鶏卵 牛乳       | 米 無塩バター 薄力粉   | 干しいたけ もやし チンゲン菜<br>昆布 焼きのり 白菜 人参 きゅうり<br>パナナ 南瓜        | 水 万能つゆ みりん<br>料理酒 トマトドレッシング<br>麦茶<br>ベーキングパウダー                   | エネルギー:619kcal<br>タンパク:25.4g | エネルギー:528kcal<br>タンパク:20.9g |
| 26  | 木 | せんべい<br>麦茶   | 親子丼 味噌汁<br>塩昆布和え りんご 麦茶                               | ジャムヨーグルト<br>ビスケット<br>麦茶     | 鶏肉 鶏卵 厚揚げ 味噌<br>ヨーグルト スキムミルク | 米 砂糖 いちごジャム<br>マンナビスケット せんべい                              | 人参 玉ねぎ 干しいたけ<br>切干大根 なめこ 昆布 キャベツ<br>ほうれん草 塩昆布 りんご      | 水 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ 麦茶  | エネルギー:552kcal<br>タンパク:22.4g | エネルギー:500kcal<br>タンパク:18.9g |
| 27  | 金 | 人参煮<br>麦茶    | スパゲティナポリタン コンソメスープ<br>花野菜サラダ ジョア 麦茶                   | 青菜おにぎり<br>小魚<br>麦茶          | ウインナー ジョア 煮干し                | スパゲティ 油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ 米<br>ごま油                         | 玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ<br>コーン ブロッコリー カリフラワー<br>もやし 小松菜        | 水 トマトケチャップ 料理酒<br>チキンスープの素 塩 塩<br>麦茶 こいくちしょうゆ                    | エネルギー:563kcal<br>タンパク:20.1g | エネルギー:465kcal<br>タンパク:16.7g |
| 28  | 土 | クラッカー<br>麦茶  | 二色丼 味噌汁<br>海苔和え チーズ 麦茶                                | カステラ<br>麦茶                  | 鶏肉 高野豆腐 味噌<br>チーズ            | 米 砂糖 油 さつま芋<br>ごま カステラ クラッカー                              | しょうが 小松菜 干しいたけ 大根<br>昆布 白菜 きゅうり 人参 焼きのり                | 水 こいくちしょうゆ 麦茶  | エネルギー:534kcal<br>タンパク:20g   | エネルギー:490kcal<br>タンパク:17.9g |

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 | 目標量             | 589          | 20.6      | 17            | 270          |
| 乳児 | 平均量             | 595          | 21.3      | 18            | 274          |
| 乳児 | 目標量             | 494          | 17.3      | 14.3          | 225          |
| 乳児 | 平均量             | 516          | 17.8      | 14.8          | 234          |

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。