



2月 献立表



みくに学園

令和8年

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	おやつ					幼児	乳児
2月 2日 月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 たらのみりん焼き 納豆和え チーズ 麦茶	ラスク 牛乳	味噌 たら 納豆 チーズ 牛乳	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	エネルギー: 591kcal タンパク: 25.1g	エネルギー: 509kcal タンパク: 20.6g
3月 3日 火	蒸しじやが芋 麦茶	【立春・節分】恵方巻き 味噌汁 おにハッパグ りんご 麦茶	おにの金棒パイ 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 ワインナー 焼き竹輪 牛乳	米 砂糖 油 パン粉 蒸し中華麺 バイシート 無塩バター ジャが芋	干しいたけ 玉ねぎ にら 昆布 しょうが 大根 人参 小松菜	水 こいくちしようゆ みりん 麦茶	エネルギー: 694kcal タンパク: 28.8g	エネルギー: 582kcal タンパク: 23.7g
4月 4日 水	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 白菜サラダ バナナ 麦茶	ポンデケージョ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ジャが芋 片栗粉 薄力粉 クラッカー	大根 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン 白菜 人参 コーン バナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶	エネルギー: 650kcal タンパク: 23.1g	エネルギー: 548kcal タンパク: 19g
5月 5日 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ キャベツのマヨサラダ いよかん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 肌肉 きな粉 牛乳	米 玄米 小切麩 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 昆布 グリーンピース キャベツ 人参 はうれん草 いよかん 南瓜	水 こいくちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	エネルギー: 633kcal タンパク: 22g	エネルギー: 543kcal タンパク: 18.2g
6月 6日 金	大根煮 麦茶	ご飯 ポークカレー 人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	米 ジャが芋 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 もやし パプリカ フライコリー オレンジ ぶどうゼリー ガーリック 大根	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー: 610kcal タンパク: 16.3g	エネルギー: 521kcal タンパク: 13.5g
7月 7日 土	せんべい 麦茶	タコライス コンソメスープ じゃが芋の炒め物 カップヨーグルト 麦茶	ミニアスパラガス 麦茶	豚肉 チーズ ヨーグルト	米 油 ジャが芋 砂糖 ビスケット せんべい	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ 白菜 人参 にら	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 みりん 料理酒 麦茶	エネルギー: 550kcal タンパク: 20.3g	エネルギー: 516kcal タンパク: 17.9g
8月 8日 月	蒸しじやが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ わかめの酢の物 いよかん 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 クラッcker ジャが芋	干しいたけ 切干大根 南瓜 はうれん草 昆布 キャベツ わかめ 人参 いよかん りんごソース	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしようゆ 麦茶	エネルギー: 586kcal タンパク: 22.1g	エネルギー: 501kcal タンパク: 18.2g
9月 9日 火	クラッカー 麦茶	肉野菜うどん さつま芋のごまあえ ジョア 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ ジョア ソナ	うどん 砂糖 さつま芋 ごま 米 クラッcker	白菜 人参 昆布 小松菜 グリーンピース	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしようゆ 麦茶	エネルギー: 587kcal タンパク: 20g	エネルギー: 492kcal タンパク: 16.7g
10月 10日 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	チャーハン 春雨スープ 中華サラダ オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 干しうび 鶏卵 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ わかめ 大根 コーン チングン菜 オレンジ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 ココア	エネルギー: 552kcal タンパク: 15.9g	エネルギー: 480kcal タンパク: 13.6g
11月 11日 木	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ タドリー+チキン ジャーマンポテト りんご 麦茶	ハートのココアクッキー 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ワインナー 鶏卵 牛乳	米 ジャが芋 油 砂糖 無塩バター 砂糖 薄力粉	人参 キャベツ えのき茸 玉ねぎ ハセリ りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 ココア	エネルギー: 628kcal タンパク: 21.4g	エネルギー: 531kcal タンパク: 17.5g
12月 12日 土	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 はりはり漬け カップヨーグルト 麦茶	パウムクーヘン 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 バウムクーヘン せんべい	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ なめこ 長ねぎ 小松菜 昆布 切干大根 人参 キュウリ	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしようゆ 麦茶	エネルギー: 576kcal タンパク: 20.7g	エネルギー: 545kcal タンパク: 18.2g
13月 13日 月	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 春雨スープ 中華サラダ オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 干しうび 鶏卵 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ わかめ 大根 コーン チングン菜 オレンジ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 552kcal タンパク: 15.9g	エネルギー: 480kcal タンパク: 13.6g
14月 14日 火	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 はりはり漬け カップヨーグルト 麦茶	パウムクーヘン 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 バウムクーヘン せんべい	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ なめこ 長ねぎ 小松菜 昆布 切干大根 人参 キュウリ	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしようゆ 麦茶	エネルギー: 576kcal タンパク: 20.7g	エネルギー: 545kcal タンパク: 18.2g
15月 15日 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらの塩こうじ焼き チングン菜の和風マヨ和え オレンジ 麦茶	あんまん風カッブ蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 咸こうじ つぶあん 牛乳	米 さつま芋 咸こうじ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 チングン菜 オレンジ 大根	水 こいくちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 614kcal タンパク: 24.3g	エネルギー: 517kcal タンパク: 19.8g
16月 16日 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	丸パン コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ バナナ 麦茶	ゼリー(ストロベリー味) ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	丸パン 片栗粉 油 砂糖 ストロベリーゼリーの素 ウエハース クラッcker	玉ねぎ コーン しょうが キャベツ パプリカ きゅうり バナナ	水 シチューフレーク こいくちしようゆ 料理酒 穀物酢 麦茶	エネルギー: 650kcal タンパク: 20g	エネルギー: 535kcal タンパク: 16.2g
17月 17日 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 蒸し肉団子 焼きビーフン チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ビーフン 油 フルーツパン じゃが芋	白菜 えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 ピーマン	水 チキンスープの素 こいくちしようゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶	エネルギー: 569kcal タンパク: 22.6g	エネルギー: 496kcal タンパク: 19.3g
18月 18日 月	せんべい 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁 たらの味噌マヨ焼き かぼちゃの煮物 いよかん 麦茶	ごまおこし 牛乳	油揚げ たら 味噌 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ ゴム せんべい	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 いよかん みりん 麦茶	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしようゆ 麦茶	エネルギー: 587kcal タンパク: 23.2g	エネルギー: 518kcal タンパク: 18.9g
19月 19日 火	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え りんご 麦茶	マリーピスケット 牛乳	ふりかけかつお 味噌 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 油 ピスケット	干しいたけ 玉ねぎ にら 昆布 ひじき 人参 白菜 なめ茸 りんご	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしようゆ 麦茶	エネルギー: 550kcal タンパク: 19.8g	エネルギー: 460kcal タンパク: 15.7g
20月 20日 木	クラッcker 麦茶	鶏丼 味噌汁 もやしの和風ドレッシング和え カップヨーグルト 麦茶	ソフトサラダせんべい 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 油 ジャが芋 砂糖 ごま油 せんべい クラッcker	玉ねぎ 人参 干しいたけ しめじ わかめ 昆布 もやし はうれん草	水 こいくちしようゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶	エネルギー: 591kcal タンパク: 19.2g	エネルギー: 484kcal タンパク: 16.9g
21月 21日 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 春雨スープ レバーリキーマカレー コンサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	豚肉 脱レバー かつお節 牛乳	米 押し麦 青りんごゼリーの素 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	玉ねぎ 人参 大根 コーン キヤベツ 青のり	水 カレールウ 穀物酢 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー: 667kcal タンパク: 16.9g	エネルギー: 581kcal タンパク: 14g
22月 22日 月	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの磯辺焼き トマトドレッシング和え バナナ 麦茶	ミルクマフィン 牛乳	油揚げ 味噌 かれい 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 昆布 煎けのり 白菜 人参 キュウリ バナナ 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 トマトドレッシング 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 619kcal タンパク: 25.4g	エネルギー: 528kcal タンパク: 20.9g
23月 23日 火	せんべい 麦茶	親子丼 味噌汁 塩昆布えり りんご 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 厚揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 いちごジャム マンナビスケット せんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 なめこ 昆布 キヤベツ はうれん草 塩昆布 りんご	水 万能つゆ こいくちしようゆ 麦茶	エネルギー: 552kcal タンパク: 22.4g	エネルギー: 500kcal タンパク: 18.9g
24月 24日 土	人参煮 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜サラダ ジョア 麦茶	青菜おにぎり 小魚 麦茶	ワインナー ジョア 無水	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ コーン ブロッコリー カリフラワー もやし 小松菜	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしようゆ	エネルギー: 563kcal タンパク: 20.1g	エネルギー: 465kcal タンパク: 16.7g
25月 25日 月	クラッcker 麦茶	二色丼 味噌汁 海苔和え チーズ 麦茶	カステラ 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ	米 砂糖 油 さつま芋 ごま カステラ クラッcker	しょうが 小松菜 干しいたけ 大根 昆布 はうれん草 塩昆布 りんご	水 こいくちしようゆ 麦茶	エネルギー: 534kcal タンパク: 20g	エネルギー: 490kcal タンパク: 17.9g

☆今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	595	21.3	18	274	1.5
乳児 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児 平均量	516	17.8	14.8	234	1.3

☆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。