



## 2月 献立表



令和8年

みらいのこども保育園

日曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食				
2月	蒸しかばちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 キャベツの和風サラダ りんご 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	ヨーグルト 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 グリンピース キャベツ コーン りんご 南瓜	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
3火	チーズ 麦茶	【節分 立春】わかめご飯 味噌汁 いわしの煮つけ ほうれん草のお浸し グレープフルーツ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	油揚げ 味噌 いわしの煮付 牛乳 チーズ	米 薄力粉 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
4水	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー チンゲン菜のマヨサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	フルーツパン 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ チンゲン菜の素 フルーツパン	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ チンゲン菜 大根	水 テキニスープの素 塩 カレールウ 麦茶
5木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え バナナ 麦茶	ポンデケージョ 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 塩こうじ じゃが芋 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜 バナナ 大根	水 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
6金	ウエハース 麦茶	内野菜うどん さつま芋の和え物 ヨーグルト 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 油揚げ ヨーグルト スキミルク ふりかけかつお 焼干し	うどん 砂糖 さつま芋 米 ウエハース	白菜 人参 昆布 長ねぎ グリンピース	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
7土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げ 鶏そぼろ炒め 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) クラッカー 麦茶		味噌 厚揚げ 鶏肉	米 小切麩 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 クラッcker せんべい	干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 玉ねぎ 切干大根 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
9月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツの海苔和え りんご 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	油揚げ 味噌 まぐろフライ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 薄力粉 いちごジャム さつま芋	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 焼きのり りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
10火	クラッcker 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 ちくわと厚揚げのうま煮 白菜の甘酢和え バナナ 麦茶	あんまん 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 烧き竹輪 厚揚げ こしあん 牛乳	米 玄米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 中力粉 油 クラッcker	干しいたけ 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり バナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
12木	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト りんご 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	ジャムサンドク ラッcker 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 玉ねぎ ハゼリ りんご ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
13金	せんべい 麦茶	チャーハン ピーフンスープ 中華ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	青のりポテト 牛乳	せんべい 麦茶	豚肉 干しえび 牛乳	米 油 ごま油 ピーフン 砂糖 じゃが芋 せんべい	玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ わかめ キャベツ 小松菜 オレンジ 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
14土	クラッcker 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶		鶏肉 味噌 きな粉	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 クラッcker	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
16月	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ひき肉と豆腐のあんかけ 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	麩のラスク 牛乳	ビスケット 麦茶	油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	干しいたけご飯の素 干しいたけ 小松菜 昆布 ひじき 人参 大根 きゅうり	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶
17火	ビスケット 麦茶	丸パン コーンスープ タンブリーチキン キャベツのマヨサラダ ジョア 麦茶	【こんもり森】やさいのぞう すい 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏肉 ヨーグルト ジョア	丸パン ノンエッグマヨネーズ 米 マンナビスケット	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 きゅうり 大根 干しいたけ はづれん草	水 シューフーフレーク 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 料理酒 万能つゆ
18水	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグトマトソース 春雨の和え物 いよかん 麦茶	ヨーグルト クラッcker 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキミルク	米 パン粉 砂糖 春雨 油 ごま油 クラッcker せんべい	キャベツ 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ ダイストマト ハセリ 人参 きゅうり いよかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
19木	クラッcker 麦茶	【雨水】大根ご飯 さしま汁 さばの味噌煮 さばの味噌煮 なめた和え りんご 麦茶	ソース焼きそば 牛乳	せんべい 麦茶	油揚げ さば 味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切麩 砂糖 蒸し中華麺 油 クラッcker	大根 人参 干しいたけ わかめ 長ねぎ 砂糖 しょうが キャベツ 小松菜 なめ茸 りんご 玉ねぎ ピーマン 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 中濃ソース
20金	蒸じじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のカレー風味炒め 白菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	ジャムサンドク ラッcker 麦茶	味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 無塩バター じゃが芋	干しいたけ 南瓜 えのき茸 にら 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 コーン キャベツ グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 カレー粉 穀物酢 麦茶
21土	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしの和え物 オレンジ 麦茶			豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 さつま芋 砂糖 いちごジャム クラッcker せんべい	玉ねぎ グリンピース 人参 わづれん草 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
24火	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ レバー入りキーマカレー 大根のトマドレッシング和え りんご 麦茶	五平餅 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚肉 豚レバー 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖 マンナビスケット	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 大根 りんご	水 チキンスープの素 塩 カレールウ トマドレッシング 麦茶 みりん
25水	蒸し人参 麦茶	親子丼 -鶏丼- 味噌汁 キャベツのおかか和え チーズ 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ なめこ 小松菜 昆布 キャベツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
26木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの磯辺焼き ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	お誕生日ケーク ジョア	ビスケット 麦茶	油揚げ 味噌 たら 牛乳 ジョア	米 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 いちごジャム センベイ	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 焼きのり ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
27金	蒸しかばちゃ 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 ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	ソナおにぎり 麦茶	せんべい 麦茶	ウインナー ツナ 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 米	玉ねぎ ピーマン 人参 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ 南瓜	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
28土	クラッcker 麦茶	中華丼 野菜スープ ピーフンサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶		豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 ビーフン 薄力粉 クラッcker	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー

## ☆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)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)		
幼児目標量	590	20.6	17	95	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6
児童平均量	589	20.5	16.4	261	261	2.6	245	0.32	0.33	36	1.5
乳児目標量	517	18.1	14.9	82.1	225	2	200	0.2	0.3	18	1.3
児童平均量	502	16.9	13.4	226	226	2.2	226	0.25	0.28	31	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。