



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	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	
2月	蒸しかぼちゃ 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 コンフラワー 無塩バター マシュマロ	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 ペーキングパウダー 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 青りんごゼリーの素 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 チキンスープの素 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 パナナ 麦茶	ボンデケーキ 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 パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
6金	ウエハース 麦茶	肉野菜うどん 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 スキムミルク ふりかけかつお 煮干し	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 厚揚げの鶏そぼろ炒め 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 クラッカー 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 油 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 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 ペーキングパウダー
10火	クラッカー 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 パナナ 麦茶	あんまん 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 焼き竹輪 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 クラッカー	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 パナナ	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 ペーキングパウダー
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 ラッカー 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 しょうが 玉ねぎ バセリ 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 ビーフンスープ 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 ビーフン 砂糖 じゃが芋 せんべい 小松菜 オレンジ 青のり	玉ねぎ ビーマン 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	クラッカー 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 クラッカー	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 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ペーキングパウダー
16月	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き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	わかめご飯の素 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 タンダーチキン 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 ほうれん草	水 シチューフレーク 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 クラッカー 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 白粉 砂糖 春雨 油 ごま油 クラッカー せんべい	キャベツ 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ タイストマト バセリ 人参 きゅうり いよかん	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
19木	クラッカー 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 なめたけ和え 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 クラッカー	大根 人参 干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 小松菜 なめ茸 りんご 玉ねぎ ビーマン 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 麦茶
20金	蒸しじゃが芋 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 ラッカー 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 なら 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 コーン グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 カレールウ 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	ジャムサンドクラッカー 麦茶		豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 さつま芋 砂糖 いちごジャム クラッカー せんべい	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ わかめ 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 ペーキングパウダー
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 大根のトマトドレッシング和え 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 トマトドレッシング 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 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
26木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 たらこの磯辺焼き ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	お誕生日ケーキ 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 せんべい	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 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
27金	蒸しかぼちゃ 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	ツナおにぎり 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 ビーマン 人参 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ 南瓜	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
28土	クラッカー 麦茶	中華丼 野菜スープ ビーフンサラダ 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 クラッカー	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 ペーキングパウダー

☆ 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)	C(mg)		
幼児	目標量	590	20.6	17		270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
	平均量	589	20.5	16.4	95	261	2.6	245	0.32	0.33	36	1.5	5.7
乳児	目標量	517	18.1	14.9		225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
	平均量	502	16.9	13.4	82.1	226	2.2	226	0.25	0.28	31	1.3	5.1

☆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。