



2月 献立表【完了期】



令和6年

こむぎ保育園

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	おやつ	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		完了期
1 木	献飯 味噌汁 かれのい照り煮 小松菜の煮浸し りんご(加熱)	蒸しパン 牛乳	味噌 かれのい 油揚げ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ キヤベツ 玉ねぎ こいちしょうゆ 昆布 人参 昆布 小松菜 りんご	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:-316kcal タンパク:14.2g 脂質:6g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.2g
2 金	【節分】わかめ献飯 味噌汁 おにぎりハンバーグ オレンジ	ごま塩献飯	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐	米 薄力粉 蒸し中華種 油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 白菜 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー オレンジ	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ	エネルギー:-374kcal タンパク:13.2g 脂質:7.9g カルシウム:44mg 食塩相当量:1g
3 土	献飯 すまし汁 鶏肉の味噌煮 人参の甘酢和え チーズ	さつま芋スティック 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 無塩バター ごま	干しいたけ 大根 えのき茸 昆布 長ねぎ 人参	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:-303kcal タンパク:13.4g 脂質:8.7g カルシウム:159mg 食塩相当量:0.7g
5 月	肉野菜炒め丼 味噌汁 白菜の海苔和え りんご(加熱)	マカロニきな粉	豚肉 高野豆腐 味噌 きな粉	米 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 白菜 きゅうり 焼きのり りんご	こいちしょうゆ 料理酒 塩 水	エネルギー:-331kcal タンパク:11g 脂質:7.5g カルシウム:59mg 食塩相当量:0.6g
6 火	丸パン コンソメスープ たらのけチャップ煮 人参ドレッシングサラダ チーズ	【こんもり森】やさいのぞ うすい	たら チーズ	丸パン 砂糖 米	南瓜 しめじ パセリ ブロッコリー もやし コーン 大根 人参 干しいたけ ほうれん草	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 料理酒 万能つゆ	エネルギー:-274kcal タンパク:13.2g 脂質:4.9g カルシウム:67mg 食塩相当量:1.3g
7 水	献飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ煮 手作りなめたけ和え チーズ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 塩こうじ フルーツパン	干しいたけ 大根 人参 昆布 キャベツ 小松菜 えのき茸	水 万能つゆ	エネルギー:-318kcal タンパク:13.6g 脂質:10.1g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.1g
8 木	中華丼 中華スープ 春雨とレバーの野菜炒め パナナ	りんごゼリー	豚肉 木綿豆腐 豚レバー	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 ほうれん草 パナナ りんごジュース アガー	塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水	エネルギー:-332kcal タンパク:9.8g 脂質:8.3g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.8g
9 金	献飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根のサラダ りんご(加熱)	【初午いなり】いなり献飯	鶏肉 油揚げ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 切干大根 テンゲン菜 パプリカ りんご 干しいたけ さやいんげん	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいちしょうゆ	エネルギー:-317kcal タンパク:12.3g 脂質:4.9g カルシウム:82mg 食塩相当量:1g
10 土	献飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 和風マヨサラダ オレンジ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 大根 人参 小松菜 もやし コーン オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ	エネルギー:-318kcal タンパク:12.3g 脂質:11.3g カルシウム:173mg 食塩相当量:0.7g
13 火	献飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 キャベツのおかか和え りんご(加熱)	黄桃蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご 黄桃缶	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん ペーキングパウダー	エネルギー:-347kcal タンパク:13.7g 脂質:8.6g カルシウム:145mg 食塩相当量:0.9g
14 水	チャーハン 春雨スープ もやしとコーンのサラダ ぶどうゼリー	ハートのパンケーキ 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ もやし 白菜 コーン ぶどうジュース アガー	チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 水 ペーキングパウダー	エネルギー:-370kcal タンパク:8.9g 脂質:10.2g カルシウム:116mg 食塩相当量:0.8g
15 木	献飯 味噌汁 かれのい煮つけ 小松菜の炒め物 パナナ	蒸しパン 牛乳	味噌 かれのい 牛乳	米 ごま油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 白菜 もやし わかめ 昆布 小松菜 玉ねぎ 人参 パナナ	水 万能つゆ こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:-306kcal タンパク:13.6g 脂質:4.9g カルシウム:176mg 食塩相当量:1.2g
16 金	スパゲティナポリタン ミルク味噌スープ 花野菜サラダ オレンジ	わかめ献飯	鶏肉 牛乳 味噌	スパゲティ 油 砂糖 無塩バター 米	玉ねぎ ビーマン 大根 小松菜 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ オレンジ わかめご飯の素	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢	エネルギー:-340kcal タンパク:12g 脂質:5.4g カルシウム:81mg 食塩相当量:1g
17 土	焼き鶏丼 味噌汁 さつま芋のごま和え パナナ	ヨーグルト	鶏肉 木綿豆腐 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 ごま 砂糖	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 人参 ほうれん草 パナナ	万能つゆ こいちしょうゆ 水	エネルギー:-319kcal タンパク:12.4g 脂質:8.3g カルシウム:139mg 食塩相当量:0.9g
19 月	【雨水】大根献飯 すまし汁 たらの味噌煮 手作りなめたけ和え チーズ	かぼちゃ茶巾 牛乳	油揚げ たら 味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ テンゲン菜 昆布 白菜 小松菜 えのき茸 南瓜	料理酒 万能つゆ 塩 水 こいちしょうゆ みりん	エネルギー:-286kcal タンパク:14g 脂質:6g カルシウム:196mg 食塩相当量:1g
20 火	献飯 コンソメスープ チキンのヨーグルトケチャップ煮 ジャーマンポテト オレンジ	味噌献飯	鶏肉 ヨーグルト 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	人参 キャベツ えのき茸 玉ねぎ パセリ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん	エネルギー:-348kcal タンパク:12.2g 脂質:7.6g カルシウム:48mg 食塩相当量:0.7g
21 水	ふりかけ献飯 味噌汁 ひじき入りつくね トマトドレッシング和え いちご	ジャムパンケーキ 牛乳	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ ほうれん草 いちご りんごソース	水 塩 トマトドレッシング ペーキングパウダー	エネルギー:-353kcal タンパク:13.5g 脂質:9.7g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.1g
22 木	献飯 すまし汁 【給食の鉄人】鶏肉と野菜の味噌煮 甘酢和え パナナ	ぶどうゼリー	高野豆腐 鶏肉 味噌	米 砂糖 片栗粉	干しいたけ 白菜 昆布 かつ しめじ 小松菜 人参 テンゲン菜 もやし パナナ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:-270kcal タンパク:9.4g 脂質:5.4g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.6g
24 土	献飯 味噌汁 豚肉のうま煮 キャベツのマヨ和え りんご(加熱)	きな粉蒸しパン	味噌 豚肉 油揚げ きな粉	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	水 塩 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 ペーキングパウダー	エネルギー:-336kcal タンパク:9.4g 脂質:9.4g カルシウム:95mg 食塩相当量:1g
26 月	肉野菜うどん さつま芋のレモン煮 チーズ	ツナ献飯	鶏肉 チーズ かつおフレーク	うどん 砂糖 さつま芋 米	白菜 人参 干しいたけ 昆布 ほうれん草 レモン	水 料理酒 みりん 塩 こいちしょうゆ	エネルギー:-330kcal タンパク:11.9g 脂質:3.5g カルシウム:74mg 食塩相当量:0.8g
27 火	献飯 コンソメスープ きのこひき肉の煮物 白菜サラダ オレンジ	卵を使わないカップケー キ 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ コーン 人参 しめじ エリンギ 白菜 小松菜 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:-361kcal タンパク:16g 脂質:13.1g カルシウム:156mg 食塩相当量:0.8g
28 水	献飯 味噌汁 鶏肉のアップルソース煮 ブロッコリーのオーロラ和え パナナ	ごまパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 ごま 油	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 りんご ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 こいちしょうゆ みりん トマトケチャップ ペーキングパウダー	エネルギー:-366kcal タンパク:13.7g 脂質:11.5g カルシウム:146mg 食塩相当量:1g
29 木	献飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し オレンジ	蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 白菜 えのき茸 人参 昆布 ほうれん草 切干大根 コーン オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:-313kcal タンパク:11.8g 脂質:7.6g カルシウム:175mg 食塩相当量:0.9g

☆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。