



2月 献立表

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		
						幼児	乳児	
1 木	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 小松菜の煮浸し りんご	卵を使わないクッキー 牛乳	味噌 ぶり 油揚げ 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 昆布 小松菜 しらたき りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:-891kcal タンパク:25.1g 脂質:27.4g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:-574kcal タンパク:20.4g 脂質:22.8g カルシウム:240mg 食塩相当量:1g
2 金	【節分】わかめご飯 味噌汁 おにぎりハンバーグ オレング	ゆかりおにぎり	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 ウインナー	米 パン粉 蒸し中華麺 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 コーン プロccoli オレング	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ	エネルギー:-840kcal タンパク:22.5g 脂質:15.5g カルシウム:70mg 食塩相当量:2g	エネルギー:-562kcal タンパク:18.3g 脂質:13.5g カルシウム:54mg 食塩相当量:1.0g
3 土	ご飯 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 えのき草 昆布 長ねぎ しょうが 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:-494kcal タンパク:20.3g 脂質:15.8g カルシウム:301mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:-484kcal タンパク:17.6g 脂質:12.8g カルシウム:83mg 食塩相当量:1.4g
5 月	肉野菜炒め丼 味噌汁 白菜の海苔和え りんご	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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー:-512kcal タンパク:17.6g 脂質:12.8g カルシウム:74mg 食塩相当量:1g	エネルギー:-443kcal タンパク:11g 脂質:11g カルシウム:76mg 食塩相当量:0.9g
6 火	丸パン コンソメスープ さばフライ 人参ドレッシングサラダ チーズ	【こもり森】やさいのぞう うすい	さば チーズ	丸パン 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米	南瓜 しめじ バセリ プロccoli 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 中濃ソース 人参ドレッシング 料理酒 万能つゆ	エネルギー:-802kcal タンパク:20.2g 脂質:26.1g カルシウム:104mg 食塩相当量:2g	エネルギー:-507kcal タンパク:20.2g 脂質:23.5g カルシウム:98mg 食塩相当量:1.7g
7 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩ごじ焼き 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 塩ごじ フルーツパン	干しいたけ 大根 人参 昆布 キャベツ 小松菜 えのき草	水 万能つゆ	エネルギー:-554kcal タンパク:23.9g 脂質:17.7g カルシウム:417mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:-455kcal タンパク:20.3g 脂質:14.7g カルシウム:353mg 食塩相当量:1.4g
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 チンゲン菜 ほうれん草 にら パナナ りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素	エネルギー:-526kcal タンパク:15.9g 脂質:12.4g カルシウム:87mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:-421kcal タンパク:12.5g 脂質:10.7g カルシウム:58mg 食塩相当量:1g
9 金	麦ご飯 チキンカレー 切干大根のサラダ りんご	【初午いなり】いなりおに ぎり 小魚	鶏肉 油揚げ 煮干し	米 押し麦 じゅが芋 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんご 干しいたけ さやいんげん	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 みりん	エネルギー:-894kcal タンパク:20.3g 脂質:12.8g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:-800kcal タンパク:17.4g 脂質:10.7g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.6g
10 土	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 和風マヨサラダ オレング	ボンデケーキ 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 片栗粉 薄力粉	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 オレング	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:-829kcal タンパク:23g 脂質:20.7g カルシウム:350mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:-513kcal タンパク:18.9g 脂質:17g カルシウム:239mg 食塩相当量:1.2g
13 火	雑穀ご飯 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	黄桃蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 もちきび 黒米 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 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ペーキングパウダー	エネルギー:-609kcal タンパク:24.9g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:-520kcal タンパク:17.4g 脂質:13.1g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.1g
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	ハートのココアクッキー 牛乳	豚ひき肉 干しえび 牛乳	米 油 ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウインナー 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ にら もやし 白菜 コーン ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 ココア	エネルギー:-677kcal タンパク:17.3g 脂質:24.9g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:-589kcal タンパク:14.8g 脂質:21.3g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.1g
15 木	ご飯 味噌汁 あじの蒲焼き 小松菜の炒め物 パナナ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 あじ 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 ごま油 クラッカー マシュマロ	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 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:-613kcal タンパク:23.6g 脂質:17.6g カルシウム:326mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:-497kcal タンパク:18.8g 脂質:14.6g カルシウム:283mg 食塩相当量:1.3g
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 オレング	ゆかりおにぎり 小魚	ウインナー 牛乳 味噌 煮干し	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 プロccoli カリフラワー キャベツ オレング ゆかり	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢	エネルギー:-583kcal タンパク:20.4g 脂質:14.5g カルシウム:240mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:-489kcal タンパク:16.2g 脂質:11.6g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.7g
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	水 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:-539kcal タンパク:21.9g 脂質:12.8g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:-464kcal タンパク:17.5g 脂質:11.3g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.1g
19 月	【雨水】大根ご飯 すまし汁 たら味噌焼き 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 チンゲン菜 昆布 白菜 小松菜 えのき草 南瓜	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:-512kcal タンパク:25g 脂質:11.5g カルシウム:361mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:-411kcal タンパク:21g 脂質:9.9g カルシウム:307mg 食塩相当量:1.2g
20 火	ご飯 コンソメスープ タンダーリーチキン ジャーマンポテト オレング	五平餅 小魚	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 味噌 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	人参 キャベツ えのき草 玉ねぎ バセリ オレング	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレールウ みりん	エネルギー:-610kcal タンパク:21.9g 脂質:13.9g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:-504kcal タンパク:17.4g 脂質:11.1g カルシウム:153mg 食塩相当量:1.1g
21 水	ふりかけご飯 味噌汁 ひしき入りつくね 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 パン粉 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:-599kcal タンパク:23.6g 脂質:16.8g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:-506kcal タンパク:19.9g 脂質:14.3g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.4g
22 木	玄米入りご飯 すまし汁 【給食の鉄人】鶏肉のかぶ味噌みぞれあん 甘酢和え パナナ	ぶどうゼリー	高野豆腐 鶏肉 味噌	米 玄米 砂糖 片栗粉	干しいたけ 白菜 昆布 しょうが かぶ しめじ 小松菜 人参 チンゲン菜 もやし パナナ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:-454kcal タンパク:15.6g 脂質:6.5g カルシウム:71mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:-393kcal タンパク:12.7g 脂質:6.9g カルシウム:56mg 食塩相当量:0.7g
24 土	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 キャベツのマヨ和え りんご	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	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 こいくちしょうゆ 料理酒 ペーキングパウダー	エネルギー:-540kcal タンパク:19.7g 脂質:14g カルシウム:101mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:-461kcal タンパク:13.5g 脂質:14g カルシウム:83mg 食塩相当量:1.3g
26 月	肉野菜うどん さつま芋のレモン煮 チーズ	ツナおにぎり	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 こいくちしょうゆ	エネルギー:-514kcal タンパク:18.7g カルシウム:129mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:-418kcal タンパク:16.1g 脂質:5.4g カルシウム:114mg 食塩相当量:1g
27 火	ご飯 きのこひき肉のカレー 白菜サラダ オレング	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 人参 しめじ エリンギ 白菜 小松菜 オレング	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:-685kcal タンパク:17.6g 脂質:22.9g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:-587kcal タンパク:14.9g 脂質:22.9g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.3g
28 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き プロccoliのオーロラ和え パナナ	ごまおこし 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 ノンエッグマヨネーズ マシュマロ ごま	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく りんご プロccoli もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん トマトケチャップ	エネルギー:-613kcal タンパク:22.9g 脂質:21.3g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:-508kcal タンパク:18.6g 脂質:17.1g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.2g
29 木	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し オレング	蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 えのき草 人参 昆布 ほうれん草 切干大根 コーン オレング	水 こいくちしょうゆ 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:-627kcal タンパク:20.2g 脂質:22.2g カルシウム:318mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:-533kcal タンパク:16.5g 脂質:18.7g カルシウム:253mg 食塩相当量:1.1g

☆ 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 目視量	588	20.6	16.4	270	1.6
幼児 平均量	592	20.9	17	228	1.5
乳児 目視量	493	17.3	13.7	225	1.5
乳児 平均量	498	17.6	14.3	187	1.2

☆ 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。