



2月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和7年

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		
1 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが コーンサラダ パナナ	ごま塩軟飯	鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜 きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢	エネルギー:351kcal タンパク:9.1g 脂質:3.9g カルシウム:43mg 食塩相当量:0.6g
3 月	【立春・節分】混ぜ寿司 味噌汁 たらの煮付け オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 たら きな粉 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	きゅうり 人参 干しいたけ コーン 大根 長ねぎ 昆布 オレンジ	塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 水 万能つゆ 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:302kcal タンパク:14.4g 脂質:7.7g カルシウム:138mg 食塩相当量:1.1g
4 火	軟飯 味噌汁 豆腐としめじの蒸し肉団子 人参ドレッシングサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 しめじ 人参 白菜 きゅうり コーン	水 料理酒 塩 万能つゆ 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:344kcal タンパク:13.7g 脂質:10.1g カルシウム:185mg 食塩相当量:1g
5 水	中華あんかけ軟飯 中華スープ 切干大根のサラダ りんご(加熱)	ヨーグルト	豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 油	白菜 人参 もやし わかめ 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんご	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 水 穀物酢	エネルギー:333kcal タンパク:11.8g 脂質:11.9g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.1g
6 木	丸パン ミルクスープ 鶏肉の照り煮 フレンチサラダ オレンジ	【初午いなり】刻みいなり軟飯	スキムミルク 牛乳 鶏肉 いなりの皮	丸パン 油 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ 人参 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:367kcal タンパク:14.2g 脂質:12.9g カルシウム:95mg 食塩相当量:1.1g
7 金	軟飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 小松菜のオーロラソース和え パナナ	フルーツパン 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 大根 人参 小松菜 もやし パナナ	水 万能つゆ みりん トマトケチャップ	エネルギー:324kcal タンパク:11g 脂質:9.6g カルシウム:204mg 食塩相当量:0.8g
8 土	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜の和え物 チーズ	ケチャップ軟飯	味噌 鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 小切麩 油 砂糖 無塩バター	干しいたけ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー:355kcal タンパク:12.5g 脂質:6g カルシウム:70mg 食塩相当量:1g
10 月	軟飯 味噌汁 かれないの煮つけ ごまサラダ りんご(加熱)	【こもり森】やさいのぞう すい	油揚げ 味噌 かれない しらす	米 砂糖 ごま油 ごま油	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 コーン りんご 大根 ほうれん草	水 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー:303kcal タンパク:9.5g 脂質:3.2g カルシウム:66mg 食塩相当量:1g
12 水	軟飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ煮 小松菜の味噌和え チーズ	りんごゼリー	鶏肉 味噌 チーズ	米 小切麩 塩こうじ 砂糖	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜 りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:248kcal タンパク:9.5g 脂質:8.4g カルシウム:72mg 食塩相当量:1g
13 木	軟飯 コンソメスープ ひき肉と野菜の煮物(レバー入り) もやしとコーンのサラダ オレンジ	小松菜蒸しパン 牛乳	豚肉 豚レバー 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 コーン オレンジ 小松菜	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー:337kcal タンパク:9.8g 脂質:9.3g カルシウム:142mg 食塩相当量:0.8g
14 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜サラダ チーズ	ハートのパンケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 ブロッコリー カリフラワー キャベツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:305kcal タンパク:12.5g 脂質:9g カルシウム:158mg 食塩相当量:1g
15 土	鶏丼 味噌汁 春雨の和え物 パナナ	しらす軟飯	鶏肉 高野豆腐 味噌 しらす	米 油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 小松菜 昆布 きゅうり パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 穀物酢 万能つゆ 塩	エネルギー:356kcal タンパク:12.5g 脂質:4g カルシウム:52mg 食塩相当量:0.9g
17 月	青のり軟飯 味噌汁 和風チキンロール 小松菜のお浸し チーズ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ 砂糖	青のり 干しいたけ 白菜 切干大根 万能ねぎ 昆布 ひじき 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	塩 水 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:349kcal タンパク:16.5g 脂質:10.2g カルシウム:198mg 食塩相当量:0.9g
18 火	【雨水】大根軟飯 すまし汁 たらの味噌煮 手作りなめたけ和え オレンジ	お豆腐蒸しパン 牛乳	油揚げ たら 味噌 絹ごし豆腐 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 油	大根 人参 干しいたけ わかめ チンゲン菜 昆布 白菜 きゅうり えのき草 オレンジ	料理酒 万能つゆ 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 水 ベーキングパウダー	エネルギー:308kcal タンパク:13.5g 脂質:5.7g カルシウム:158mg 食塩相当量:1.1g
19 水	チャーハン 春雨スープ 中華ドレッシングサラダ りんご(加熱)	ジャムパンケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ 人参 人参 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 りんご りんごソース	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:346kcal タンパク:8.3g 脂質:9.4g カルシウム:146mg 食塩相当量:0.8g
20 木	軟飯 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 パナナ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー	エネルギー:374kcal タンパク:12.7g 脂質:11.3g カルシウム:127mg 食塩相当量:0.8g
21 金	軟飯 味噌汁 しらすと厚揚げのうま煮 ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ	さつま芋スティック 牛乳	味噌 しらす 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター ごま	干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:337kcal タンパク:9.5g 脂質:10.6g カルシウム:188mg 食塩相当量:0.9g
22 土	軟飯 味噌汁 豚肉の炒め物 白菜サラダ チーズ	青のり軟飯	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	干しいたけ 人参 昆布 玉ねぎ 白菜 わかめ コーン 青のり	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 塩	エネルギー:398kcal タンパク:12.4g 脂質:11.1g カルシウム:76mg 食塩相当量:0.9g
25 火	肉野菜うどん さつま芋のごま和え チーズ	ツナ軟飯	鶏肉 油揚げ チーズ かつおフレーク	うどん 砂糖 さつま芋 ごま 米	白菜 人参 昆布 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:334kcal タンパク:12.8g 脂質:5.5g カルシウム:96mg 食塩相当量:0.9g
26 水	わかめ軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のマヨサラダ パナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	わかめご飯の素 干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 万能ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:348kcal タンパク:11.6g 脂質:11.1g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.1g
27 木	軟飯 味噌汁 かれないの磯辺煮 大根のトマトドレッシング和え りんご(加熱)	ポテトのチーズ焼き 牛乳	油揚げ 味噌 かれない チーズ 牛乳	米 じゃが芋	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 焼きのり 大根 小松菜 人参 りんご	水 万能つゆ みりん 料理酒 トマトドレッシング	エネルギー:302kcal タンパク:15.4g 脂質:7.7g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.1g
28 金	軟飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ キャベツのおかか和え オレンジ	ぶどうゼリー	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節	米 パン粉 片栗粉 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ なめこ ほうれん草 昆布 キャベツ 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:271kcal タンパク:10.2g 脂質:8.1g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.7g

☆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。