



2月 献立表



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	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	その他	幼児	乳児
1 土	ご飯 チキンカレー コーンサラダ パナナ	ごま塩おにぎり 小魚	鶏肉 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン バナナ	水 カレール 殺菌酢 塩	エネルギー: 678kcal タンパク: 18.3g 脂質: 12.3g カルシウム: 168mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 558kcal タンパク: 14.8g 脂質: 9.7g カルシウム: 134mg 食塩相当量: 1.2g
3 月	[立春・節分] 恵方巻き 味噌汁 いわしの煮つけ オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏卵 油揚げ 味噌 いわしの煮つけ きな粉 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	きゅうり 人参 干しいたけ 焼きのり 大根 長ねぎ 昆布 オレンジ	水 塩 殺菌酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 535kcal タンパク: 22.7g 脂質: 15.2g カルシウム: 383mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 421kcal タンパク: 18g 脂質: 12.1g カルシウム: 312mg 食塩相当量: 1.3g
4 火	ご飯 味噌汁 豆腐とめじの蒸し肉団子 人参ドレッシングサラダ チーズ	鮎のラスク 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	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	エネルギー: 605kcal タンパク: 23.8g 脂質: 21.9g カルシウム: 326mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 514kcal タンパク: 20.2g 脂質: 18.1g カルシウム: 278mg 食塩相当量: 1.3g
5 水	中華あんかけご飯 中華スープ 切干大根のサラダ りんご	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 なら もやし わかめ 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 殺菌酢	エネルギー: 553kcal タンパク: 19.4g 脂質: 18.2g カルシウム: 150mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 480kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.4g カルシウム: 218mg 食塩相当量: 1.2g
6 木	丸パン ミルクスープ 豆腐の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ	【初午いなり】いなりご飯	スキムミルク 牛乳 鶏肉 いなりの皮	丸パン 片栗粉 油 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ バセリ しょうが 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 殺菌酢	エネルギー: 652kcal タンパク: 21.7g 脂質: 27.1g カルシウム: 150mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 520kcal タンパク: 17.3g 脂質: 21.7g カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1.4g
7 金	ご飯 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: 569kcal タンパク: 19.5g 脂質: 18.4g カルシウム: 275mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 474kcal タンパク: 15.9g 脂質: 14.7g カルシウム: 207mg 食塩相当量: 1.1g
8 土	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜の和え物 チーズ	ケチャップライスのおにぎり 小魚	味噌 鶏肉 チーズ 煮干し	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: 637kcal タンパク: 24.5g 脂質: 10.7g カルシウム: 127mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 538kcal タンパク: 20.4g 脂質: 9g カルシウム: 193mg 食塩相当量: 1.6g
10 月	ご飯 味噌汁 まぐろのフライ ごまサラダ りんご	【こもり森】 やさいのぞうすい 小魚	油揚げ 味噌 まぐろフライ しらす 煮干し	米 油 片栗粉 砂糖 ごま 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 トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌酢 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 塩	エネルギー: 647kcal タンパク: 24g 脂質: 15.3g カルシウム: 156mg 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 532kcal タンパク: 19.5g 脂質: 11.7g カルシウム: 186mg 食塩相当量: 1.6g
12 水	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 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 白あん 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: 428kcal タンパク: 18.3g 脂質: 10.5g カルシウム: 127mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 371kcal タンパク: 13.8g 脂質: 9g カルシウム: 113mg 食塩相当量: 1.2g
13 木	黒米入りご飯 レバー入りキーマカレー 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 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 コーン オレンジ 小松菜	水 カレール 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 648kcal タンパク: 17.9g 脂質: 21.1g カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 537kcal タンパク: 14.5g 脂質: 18g カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.2g
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	卵を使わないハートの ココアクッキー 牛乳	ウィンナー チーズ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ ピーマン 人参 えのき茸 ブロッコリー カリフラワー キャベツ	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 殺菌酢 ココア	エネルギー: 575kcal タンパク: 18.8g 脂質: 25.4g カルシウム: 275mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 462kcal タンパク: 18.1g 脂質: 20.8g カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.5g
15 土	鶏丼 味噌汁 春雨の和え物 パナナ	しらすおにぎり	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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 つゆ 塩 万能つゆ	エネルギー: 629kcal タンパク: 21.1g 脂質: 8.4g カルシウム: 63mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 520kcal タンパク: 17.2g 脂質: 5.1g カルシウム: 53mg 食塩相当量: 1.1g
17 月	香のりご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 小松菜のお浸し チーズ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ	青のり 干しいたけ 白菜 切干大根 万能ねぎ 昆布 ひじき 人参 小松菜 キャベツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー: 587kcal タンパク: 25g 脂質: 19.1g カルシウム: 359mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 499kcal タンパク: 20.7g 脂質: 15.8g カルシウム: 304mg 食塩相当量: 1.2g
18 火	[雨水] 大根ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 手作りなめたけ和え オレンジ	卵を使わないお豆腐ドーナツ 牛乳	油揚げ さば 味噌 絹ごし豆腐 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	大根 人参 干しいたけ わかめ チンゲン菜 昆布 しょうが 白菜 きゅうり えのき茸 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー: 600kcal タンパク: 25.9g 脂質: 22.2g カルシウム: 294mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 540kcal タンパク: 20.6g 脂質: 20.1g カルシウム: 224mg 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	ジャムパンケーキ 牛乳	豚肉 干しえび 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ ピーマン 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	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 殺菌酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 594kcal タンパク: 16g 脂質: 15.4g カルシウム: 255mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 497kcal タンパク: 13.1g 脂質: 12.4g カルシウム: 194mg 食塩相当量: 1.1g
20 木	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト パナナ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ウィンナー 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 カレール ベーキングパウダー	エネルギー: 683kcal タンパク: 22.5g 脂質: 20.7g カルシウム: 194mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 548kcal タンパク: 18.3g 脂質: 16.6g カルシウム: 184mg 食塩相当量: 1g
21 金	麦ご飯 味噌汁 ちくわと厚揚げのうま煮 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 焼き竹輪 厚揚げ 牛乳	米 押し麦 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: 615kcal タンパク: 18.8g 脂質: 18.4g カルシウム: 326mg 食塩相当量: 2g	エネルギー: 505kcal タンパク: 15.4g 脂質: 14.3g カルシウム: 259mg 食塩相当量: 1.4g
22 土	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 白菜サラダ チーズ	ゆかりおにぎり 小魚	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ 人参 昆布 玉ねぎ しょうが 白菜 わかめ コーン ゆかり	水 料理酒 万能つゆ 殺菌酢 塩	エネルギー: 670kcal タンパク: 23.5g 脂質: 15.5g カルシウム: 200mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 561kcal タンパク: 19.5g 脂質: 15g カルシウム: 200mg 食塩相当量: 1.6g
25 火	肉野菜うどん さつま芋のごま和え チーズ	ツナおにぎり	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: 524kcal タンパク: 20.4g 脂質: 7.7g カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 422kcal タンパク: 16.6g 脂質: 7.7g カルシウム: 139mg 食塩相当量: 1.2g
26 水	わかめご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のマヨサラダ パナナ	マンシュロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ マンシュロ	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	エネルギー: 678kcal タンパク: 20.3g 脂質: 27.2g カルシウム: 279mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 558kcal タンパク: 16.5g 脂質: 21.8g カルシウム: 225mg 食塩相当量: 1.4g
27 木	玄米入りご飯 味噌汁 かれの磯辺焼き 大根のトマトドレッシング和え りんご	ボンデケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 かれい チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 砂糖	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 塩	エネルギー: 604kcal タンパク: 27.3g 脂質: 15.1g カルシウム: 387mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 505kcal タンパク: 22.3g 脂質: 11.8g カルシウム: 312mg 食塩相当量: 1.3g
28 金	ご飯 味噌汁 貝だくさん玉子焼き キャベツのおかか和え オレンジ	ぶどうゼリー	味噌 鶏卵 豚肉 かつお節	米 油 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ なめこ ほうれん草 昆布 人参 キャベツ オレンジ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 444kcal タンパク: 16.3g 脂質: 9.5g カルシウム: 84mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 371kcal タンパク: 13.1g 脂質: 7.5g カルシウム: 61mg 食塩相当量: 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 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	600	21.1	17.2	250	1.6
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	496	17.3	13.8	204	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。