



2月 献立表【完了期】



令和8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
2月	軟飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ごまサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつまいろ 砂糖 ごま 油 ごま油 薄力粉	干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 キャベツ コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:325kcal タバコ:12.8g 脂質:8.2g カルシウム:193mg 食塩相当量:0.9g
3火	【立春・節分】混ぜ寿司 味噌汁 たらの煮付け オレンジ	キャロット蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 たら 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	きゅうり 人参 干しいたけ コーン 白菜 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:301kcal タバコ:14.1g 脂質:7.4g カルシウム:141mg 食塩相当量:1.1g
4水	青のり軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のマヨサラダ りんご(加熱)	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 小切敷 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	青のり 干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 チンゲン菜 もやし 人参 りんご	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:328kcal タバコ:11.7g 脂質:10.9g カルシウム:221mg 食塩相当量:0.9g
5木	軟飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ煮 白菜の味噌和え パナナ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 塩こうじ 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:316kcal タバコ:13.6g 脂質:9.9g カルシウム:176mg 食塩相当量:1g
6金	肉野菜うどん さつまいろのごま和え チーズ	ひじき軟飯	豚肉 油揚げ チーズ	うどん 砂糖 さつまいろ ごま 米	白菜 人参 昆布 長ねぎ ひじき	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー:342kcal タバコ:10.8g 脂質:8.5g カルシウム:105mg 食塩相当量:0.9g
7土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ オレンジ	ふりかけ軟飯	鶏肉 ふりかけかつお	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 バセリ 切干大根 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:337kcal タバコ:9.4g 脂質:2.5g カルシウム:60mg 食塩相当量:0.7g
9月	軟飯 味噌汁 かれの煮付け キャベツの海苔和え オレンジ	ぶどうゼリー	油揚げ 味噌 かれい	米 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 焼きのり オレンジ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:230kcal タバコ:10.9g 脂質:2.2g カルシウム:69mg 食塩相当量:0.8g
10火	軟飯 味噌汁 しらすと厚揚げのうま煮 白菜の甘酢和え チーズ	スイートパンキン 牛乳	味噌 しらす 厚揚げ チーズ 牛乳 スキムミルク	米 小切敷 ごま油 砂糖 片栗粉 無塩バター	干しいたけ 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 南瓜	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:314kcal タバコ:10.7g 脂質:10.2g カルシウム:177mg 食塩相当量:1g
12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 オレンジ	米粉りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 油 米粉 砂糖	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ オレンジ りんご	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:389kcal タバコ:12.4g 脂質:11.2g カルシウム:131mg 食塩相当量:0.8g
13金	軟飯 味噌汁 和風ミートローフ ごまドレッシング和え りんご(加熱)	ハートのパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 半分 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 油	干しいたけ もやし わかめ 昆布 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 りんご	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:369kcal タバコ:14.1g 脂質:11.9g カルシウム:165mg 食塩相当量:1g
14土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ パナナ	おかか軟飯	鶏肉 味噌 かつお節	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	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 パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:385kcal タバコ:12.4g 脂質:5.7g カルシウム:28mg 食塩相当量:0.8g
16月	わかめ軟飯 味噌汁 和風チキンローフ 人参ドレッシング和え オレンジ	パンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 半分 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	わかめ 人参 干しいたけ 小松菜 昆布 ひじき 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	水 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:367kcal タバコ:15.5g 脂質:11.2g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.2g
17火	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め 白菜サラダ パナナ	お豆腐蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 玉ねぎ バセリ 白菜 チンゲン菜 コーン パナナ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:378kcal タバコ:12g 脂質:11.5g カルシウム:140mg 食塩相当量:0.9g
18水	軟飯 中華スープ 蒸し肉団子 もやしの和え物 オレンジ	ヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	キャベツ 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:325kcal タバコ:11.4g 脂質:8g カルシウム:114mg 食塩相当量:0.6g
19木	【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 りんご(加熱)	さつまいろスティック 牛乳	油揚げ たら 味噌 牛乳	米 小切敷 砂糖 さつまいろ 無塩バター ごま	大根 人参 干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 白菜 小松菜 えのき茸 りんご	料理酒 万能つゆ 塩 水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:322kcal タバコ:12.8g 脂質:6.2g カルシウム:140mg 食塩相当量:1g
20金	丸パン コンソメスープ 鶏肉の照り煮 キャベツのマヨサラダ チーズ	【こもり森】やさいのぞう すい	鶏肉 チーズ しらす	丸パン ノンエッグマヨネーズ 米	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 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ	エネルギー:311kcal タバコ:12g 脂質:11.2g カルシウム:64mg 食塩相当量:1.2g
21土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	しらす軟飯	豚肉 味噌 しらす	米 油 さつまいろ 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 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	エネルギー:390kcal タバコ:13.5g 脂質:8.9g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.1g
24火	軟飯 コンソメスープ ひき肉と野菜の煮物(レバー入り) 大根のトマトドレッシング和え りんご(加熱)	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 豚レバー 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 バセリ 大根 りんご コーン	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:334kcal タバコ:9.4g 脂質:7.7g カルシウム:130mg 食塩相当量:0.9g
25水	軟飯 味噌汁 かれの磯辺煮 ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ	きな粉パンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 かれい きな粉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	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 ベーキングパウダー	エネルギー:319kcal タバコ:14.4g 脂質:8g カルシウム:150mg 食塩相当量:0.9g
26木	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおかか和え チーズ	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ なめこ 小松菜 昆布 人参 キャベツ 青のり	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:295kcal タバコ:15.1g 脂質:8.1g カルシウム:161mg 食塩相当量:1g
27金	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜サラダ パナナ	ツナ軟飯	鶏肉 かつおフレーク	スパゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ ピーマン 人参 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ パナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:340kcal タバコ:11.4g 脂質:4.5g カルシウム:34mg 食塩相当量:0.8g
28土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	味噌軟飯	豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 じゃが芋	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 オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ みりん	エネルギー:362kcal タバコ:9.5g 脂質:7.5g カルシウム:51mg 食塩相当量:1g

★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。