

献立表

令和8年2月

やよいこども園

日 曜	時間帯	献立	熱とちからになるもの （きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの （あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの （みどりいろのおともだち）	その他 （調味料）
2月	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが たたききゅうりの和え物 切り干し大根の味噌汁	胚芽米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 三温糖、ごま油	豚肉 味噌、油揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、えのきたけ 玉ねぎ、万能ねぎ、切り干し大根	だし汁、醤油、酒、みりん 酢、醤油 だし汁
	午後おやつ	揚げパン 牛乳	コッペパン、グラニュー糖、油	牛乳		
3火	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
	昼食	鬼ご飯 金棒（幼）手羽元唐揚げ（乳）唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁 果物	胚芽米、中華麺、とんがりコーン、油 油、片栗粉 油、片栗粉 砂糖 焼酎	鶏手羽肉 鶏肉 かつお節	キャベツ、玉ねぎ、人参、ゆかりコーン、グリーンピース、枝豆 ブロッコリー、人参、黄ピーマン 長ねぎ、わかめ デコボン	焼きそばソース 醤油、にんにく、生姜 醤油、にんにく、生姜 醤油 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳		塩
4水	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	乳）ら）コッペパン 幼）クロワッサン トルティーシャ コールスローサラダ カレースープ	コッペパン クロワッサン じゃがいも、オリーブ油 砂糖、油	卵、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、赤ピーマン キャベツ、きゅうり、人参 白菜、玉ねぎ、ヤングコーン、人参	コンソメ 酢、塩 コンソメ、カレー粉
	午後おやつ	かぼちゃプディング 牛乳	砂糖	卵、脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ	
5・19木	午前おやつ	ウエハース・牛乳	ウエハース	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え けんちん汁 果物	胚芽米 砂糖、油 すりごま、砂糖 ごま油	鮭、味噌 木綿豆腐、油揚げ	小松菜、もやし 大根、ごぼう、人参、長ねぎ いちご	みりん、酒 醤油 だし汁、醤油
	午後おやつ	バナナとココアのクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	脱脂粉乳、卵 牛乳	バナナ	ココア
6金	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ナポリタン かぼちゃのサラダ クリームコンスープ 果物	スパゲティ、バター、オリーブ油 マヨネーズ	ウインナー、牛乳 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、人参 かぼちゃ、きゅうり、人参 コーン、玉ねぎ パイン	クチャップ、にんにく、コンソメ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	ナゲット 牛乳	米粉、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	鶏肉、鶏むね肉、押し豆腐 牛乳		塩
7・21土	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ハヤシライス 白菜りんごジャキジャキサラダ スープ	胚芽米、じゃがいも、油 三温糖、油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ 白菜、りんご、人参、コーン ちんげん菜、えのきたけ、長ねぎ	ハヤシルウ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	カステラ 牛乳	カステラ	牛乳		
9月	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	春のバターピラフ バーベキューチキン 花野菜サラダ オニオンスープ	胚芽米、バター 小麦粉、砂糖 マヨネーズ オリーブ油	ベーコン 鶏肉 チーズ	玉ねぎ、黄ピーマン、人参、グリーンピース 玉ねぎ カリフラワー、ブロッコリー、人参 玉ねぎ	コンソメ クチャップ、みりん、醤油、中濃ソース、酢、塩、にんにく、生姜 塩 コンソメ、にんにく
	午後おやつ	ビスキュイトースト 牛乳	食パン、小麦粉、バター、砂糖	卵 牛乳		
10火	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
	昼食	サンマーメン 魚天ぷら コリコリナムル 果物	中華めん、片栗粉、ごま油 小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ ごま、砂糖、ごま油	豚肉 かじき	もやし、玉ねぎ、小松菜、人参、コーン、長ねぎ 大根、人参、きゅうり もも	鶏がら、醤油、生姜、塩 だし汁、塩 酢、鶏がら、にんにく
	午後おやつ	じゅーしーおにぎり 麦茶	胚芽米、砂糖、油	豚肉、かまぼこ	人参、椎茸、刻みこんぶ	しいたけだし汁、みりん、醤油、酒
12木	午前おやつ	ウエハース・牛乳	ウエハース	牛乳		
	昼食	わかめごはん 鱈の竜田揚げ ほうれん草のなめ苺和え 豚汁 果物	胚芽米 片栗粉、油 こんにゃく、ごま油	さわら 豚肉、味噌	わかめ もやし、ほうれん草、なめたけ、人参 大根、人参、ごぼう、長ねぎ デコボン	酒、醤油、生姜 だし汁
	午後おやつ	そのままスイートポテト 牛乳	さつまいも、バター、グラニュー糖	ホイップクリーム 牛乳		
13金	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	パインスネーク 鶏肉のトマト煮込み ジャーマンポテト ミルクスープ	パインスネーク 片栗粉、オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油	鶏肉 ベーコン 牛乳	トマト、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、パセリ 白菜、小松菜、玉ねぎ、えのきたけ	クチャップ、にんにく、コンソメ、ウスターソース 塩 コンソメ みりん
	午後おやつ	みそ焼きおにぎり 牛乳	胚芽米、ごま、砂糖	味噌 牛乳		

	時間帯	献立	熱とちからになるもの （きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの （あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの （みどりいろのおともだち）	その他 （調味料）
14・28土	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	味噌豚丼 キャベツ甘酢和え すまし汁 果物	胚芽米、砂糖、油 砂糖、油	豚肉、味噌 油揚げ 絹豆腐	玉ねぎ、黄ピーマン、人参 キャベツ、いんげん 長ねぎ、わかめ バナナ	酒、醤油、にんにく、生姜 酢、塩 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	クリームパン 牛乳	クリームパン	牛乳		
16月	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	キーマカレー ブロッコリーサラダ ほうれん草スープ ヨーグルト	胚芽米、米粉、油 砂糖、油	豚ひき肉 ハム ダノンヨーグルト	玉ねぎ、人参、りんご、トマトビュレール ブロッコリー、キャベツ、黄ピーマン ほうれん草、玉ねぎ、コーン	醤油、カレー粉、コンソメ、にんにく、生姜、塩、パセリ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	揚げパン 牛乳	コッペパン、グラニュー糖、油	牛乳		
17火	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
	昼食	梅ごはん チキンチキンごぼう 小松菜のひじき和え 切り干し大根の味噌汁	胚芽米 片栗粉、油、砂糖 ごま油、砂糖	鶏肉 味噌、油揚げ	うめ干し ごぼう 小松菜、きゅうり、人参、コーン、ひじき 玉ねぎ、万能ねぎ、切り干し大根	酒、醤油、みりん 醤油、みりん だし汁
	午後おやつ	ロシアンクッキー 牛乳	小麦粉、バター、いちごジャム、三温糖	脱脂粉乳 牛乳		
18水	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ジャージャー麺 じゃこのあっさりサラダ わかめスープ さつま芋スティック	中華めん、三温糖、油、片栗粉 砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖、油	豚ひき肉、味噌 しらす干し 木綿豆腐	玉ねぎ、しめじ、だけのこ、きゅうり、長ねぎ 白菜、人参、水菜 もやし、玉ねぎ、わかめ	醤油、酒、生姜、鶏がら 酢、醤油 鶏がら
	午後おやつ	かぼちゃプディング 麦茶	砂糖	卵、脱脂粉乳	かぼちゃ	
20金	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ビビンバ かぶのナムル 春雨スープ 果物	胚芽米、砂糖、ごま油、ごま ごま、ごま油 春雨	豚肉 もやし、ほうれん草、人参 かぶ、人参、きゅうり、黄ピーマン、かぶ・葉	もやし、ほうれん草、人参 白菜、玉ねぎ いちご	酒、醤油 にんにく、鶏がら、塩 鶏がら
	午後おやつ	あんバターサンド 牛乳	食パン、砂糖、バター	あずき 牛乳		
24火	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
	昼食	味噌ラーメン 揚げぎょうざ コリコリナムル 果物	中華めん、砂糖、油 小麦粉、油 ごま、砂糖、ごま油	豚肉、かまぼこ、味噌 ぎょうざ 大根、人参、きゅうり もも	玉ねぎ、かんがん草、もやし、長ねぎ、コーン、だけのこ、人参 人参、椎茸、刻みこんぶ	酒、鶏がら、醤油、生姜、塩 酢、鶏がら、にんにく
	午後おやつ	じゅーしーおにぎり 麦茶	胚芽米、砂糖、油	豚肉、かまぼこ	人参、椎茸、刻みこんぶ	しいたけだし汁、みりん、醤油、酒
25水	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ご飯 鰯ステーキ 里芋の和風マヨサラダ なめこ汁	胚芽米 三温糖、小麦粉、油 さといも、マヨネーズ	ぶり かつお節 絹豆腐、味噌	りんご、玉ねぎ ブロッコリー、オレンジピーマン、コーン、焼きのり なめこ、万能ねぎ	酒、酢、にんにく、塩 醤油 だし汁
	午後おやつ	ビスキュイトースト 牛乳	食パン、小麦粉、バター、砂糖	卵 牛乳		
26木	午前おやつ	ウエハース・牛乳	ウエハース	牛乳		
	昼食	ご飯 豚肉とレバーのゴマ味噌がらめ わかめの酢の物 白菜のすまし汁 果物	胚芽米 油、片栗粉、砂糖、ごま 砂糖、ごま油	豚肉、豚レバー、味噌 かまぼこ	きゅうり、大根、人参、わかめ 白菜、えのきたけ、長ねぎ オレンジ	酒、生姜 酢、醤油 だし汁、みりん、醤油、塩
	午後おやつ	さつまいものパーケーキ 牛乳	さつまいも、ホットケーキ粉、バター、砂糖、マーブルシロップ	牛乳、卵 牛乳		
27金	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ロールパン ハンバーグ チーズサラダ かぼちゃクリームコンスープ 幼）苺パフェ 乳）苺パフェ	ロールパン パン粉、三温糖 砂糖、油 ババロリア、カステラ ババロリア、カステラ	豚ひき肉、牛乳 チーズ 牛乳 ホイップクリーム、牛乳 ホイップクリーム、牛乳 味噌	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 コーン、かぼちゃ、玉ねぎ いちご いちご	塩こうじ、ケチャップ、ウスターソース 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	胚芽米、ごま、砂糖			みりん

平均栄養価 熱量 522Kcal (513Kcal) たんぱく質 21.7g (20.7g) 食物繊維 5.5g (4.5g)

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。（乳児はおかわりを含めた栄養価です。）

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。