

2月 献立表

3号

令和8年

誓和保育園

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	
		朝おやつ	昼食					
2	月	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ごまサラダ バナナ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま キャノーラ油 ごま油 せんべい	りんご 干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 グリンピース キャベツ コーン バナナ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢 こいくちしょうゆ
3	火	りんご 麦茶	【節分・立春】ちらし寿司 味噌汁 いわしの煮つけ グレープフルーツ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	醤油 油揚げ 味噌 いわしの煮付け 牛乳	米 砂糖 キャノーラ油 青りんごゼリーの素	りんご キュウリ 人参 干しいたけ 焼きのり 白菜 長ねぎ 昆布 グレープフルーツ	麦茶 水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
4	水	りんご 麦茶	青のりご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ チングン菜のマヨサラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ノンエングマヨネーズ フルーツパン	りんご 青のり 干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 玉ねぎ グリンピース チングン菜 もやし 人参 オレンジ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒
5	木	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え バナナ 麦茶	ポンデケージョ 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 塩こうじ じゃが芋 片栗粉 薄力粉 砂糖	りんご 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩
6	金	りんご 麦茶	肉野菜うどん さつま芋のごま和え チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ チーズ	うどん 砂糖 さつま芋 ごま 米	りんご 白菜 人参 昆布 長ねぎ グリンピース わかめご飯の素	麦茶 水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ
7	土		きつねうどん 人参ドレッシング和え チーズ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	油揚げ チーズ	うどん わがし	わかめ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 キュウリ オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 人参ドレッシング 麦茶
9	月	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツの海苔和え りんご 麦茶	星たべよ 牛乳	高野豆腐 味噌 まぐろフライ 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 せんべい	バナナ 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 りんご	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
10	火	バナナ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 ちくわと厚揚げのうま煮 白菜の甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	味噌 烹き竹輪 厚揚げ 牛乳	米 玄米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉	バナナ 干しいたけ 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 キュウリ グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
12	木	バナナ 麦茶	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンホーテ りんご 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 キャノーラ油 キャベツ コーン 薄力粉 砂糖 ブルーベリージャム	バナナ 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ りんご	麦茶 水 塩 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 ベーキングパウダー
13	金	バナナ 麦茶	チャーハン ピーフンスープ 中華ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ハートのココアクッキー 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	バナナ 玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ わかめ キャベツ 小松菜 オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 ココア
14	土		焼きそば わかめサラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 バウムクーヘン	もやし 玉ねぎ 人参 青のり わかめ 大根 キュウリ グレープフルーツ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
16	月	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 わがし	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 キャベツ オレンジ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ
17	火	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め 白菜サラダ チーズ 麦茶	プリン 麦茶	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	りんご 干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 チングン菜 コーン	麦茶 水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢
18	水	りんご 麦茶	ご飯 中華スープ 蒸し肉団子 春雨の和え物 いよかん 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶	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 春雨 キャノーラ油 ウエハース	りんご キャベツ 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 キュウリ いよかん	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん風調味料 穀物酢 万能つゆ
19	木	りんご 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 なめたけ和え バナナ 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	油揚げ さば 味噌 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター キャノーラ油	りんご 大根 人参 干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 シュウガ 白菜 小松菜 なめ茸 バナナ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ベーキングパウダー
20	金	りんご 麦茶	丸パン コーンスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	【こんもり森】やさいのぞ うすい 麦茶	鶏肉 鶏卵	丸パン 片栗粉 キャノーラ油 ノンエングマヨネーズ 米	りんご 玉ねぎ コーン シュウガ キャベツ 人参 キュウリ グレープフルーツ 大根 干しいたけ ほうれん草	麦茶 水 シチューフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ
21	土		豚肉とキャベツの和風スパゲティ もやしのごま和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり もやし 人参 コーン オレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶 水
24	火	バナナ 麦茶	麦ご飯 キーマカレー 大根のトマトドレッシング和え りんご 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	豚肉	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	バナナ 玉ねぎ 人参 大根 りんご アガーブ 黄桃缶	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング
25	水	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 かわいいの機辺焼き ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	きな粉ちんすこう りんごジュース	油揚げ 味噌 かわいい きな粉	米 ノンエングマヨネーズ 薄力粉 キャノーラ油	バナナ 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 りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
26	木	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 親子煮 キャベツのおかか和え チーズ 麦茶	青のりボロト 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 鶏卵 かつお節 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 じゃが芋 鶏卵 かつお節 牛乳	バナナ 干しいたけ なめこ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ キュウリ 青のり	麦茶 水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩
27	金	バナナ 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜サラダ りんご 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	ワイン かつおフレーク	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 米	バナナ 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 りんご	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
28	土		五目うどん ピーフン中華サラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ピーフン 砂糖 ごま キャノーラ油 ごま油 ごま わがし	人参 干しいたけ 長ねぎ チングン菜 昆布 キュウリ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶

☆ 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)
乳目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児平均量	497	16.5	13.5	211	1.2

都合により献立を変更する場合がございます。