

令和8年 2月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

| 日付 | 午前 | 給食 | 午後 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | その他 | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | エネルギーたんぱく質脂質食塩 |
|-------|------|---|-----------------------|------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 2(月) | Fe牛乳 | 玄米ごはん、焼き鯖、カラフル納豆、かき玉汁(小松菜、玉ねぎ) | きなこサブ、レ、牛乳 | 牛乳(Fe)、サバ、挽きわり納豆、卵、きな粉、調製豆乳、牛乳 | 金芽米、ロウカット玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、油 | きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ | 食塩、料理酒、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん | 455kcal 20.7g 17.7g 0.9g | 551kcal 23.6g 22.9g 1.1g |
| 3(火) | 牛乳 | 大豆入りキーマカレー、ブロッコリーサラダ、フルーツヨーグルト | 鬼まんじゅう、牛乳 | 牛乳、豚ひき肉、だいたず水、煮缶詰、ロースハム、ヨーグルト | 金芽米、油、マヨネーズ、砂糖、さつまいも、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、ブロッコリー、きゅうり、みかん缶、パイン缶、バナナ、干しぶどう | ケチャップ、ウスターソース、カレールウ、水、食塩 | 562kcal 19.5g 21.0g 1.5g | 677kcal 22.0g 23.6g 2.0g |
| 4(水) | Fe牛乳 | ごはん、鶏肉のかりかり焼き、キャベツのツナ和え、味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) | 豆腐入りホットケーキ、Fe牛乳 | 牛乳(Fe)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、絹ごし豆腐、調製豆乳 | 金芽米、コーンフレーク、油、じゃがいも、ホットケーキミックス、いちごジャム | キャベツ、にんじん、たまねぎ | しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、味噌 | 390kcal 20.4g 6.5g 1.1g | 470kcal 23.8g 8.2g 1.4g |
| 5(木) | 牛乳 | 五目うどん、かぼちゃとさつま芋のチーズ焼き、みかん | ゆかりおにぎり、牛乳 | 牛乳、豚こま切れ、油揚げ、とろけるチーズ | ゆでうどん、砂糖、さつまいも、金芽米 | はくさい、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、みかん | だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩、しそふりかけ | 452kcal 18.5g 15.2g 1.5g | 540kcal 20.8g 15.4g 2.0g |
| 6(金) | Fe牛乳 | ごはん、すき焼き風煮、もやしときゅうりの和え物、味噌汁(かぶ、麩) | ほうれん草入りポテト、Fe牛乳 | 牛乳(Fe)、豚こま切れ、焼き豆腐、とろけるチーズ | 金芽米、糸こんにやく、砂糖、ごま、ごま油、おつゆ、麩、じゃがいも、片栗粉、油 | はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、きゅうり、かぶ、青ねぎ、ほうれんそう | だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、味噌 | 403kcal 18.3g 12.0g 1.2g | 487kcal 20.7g 16.1g 1.5g |
| 7(土) | 牛乳 | そぼろ丼(ほうれん草)、かぼちゃの煮物、すまし汁(豆腐、わかめ) | 市販菓子(源氏パイ)、牛乳 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、カットわかめ | 金芽米、砂糖、油、源氏パイ | しょうが、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ | しょうゆ(濃口)、料理酒、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩 | 440kcal 17.5g 17.0g 1.1g | 536kcal 19.5g 20.0g 1.4g |
| 9(月) | Fe牛乳 | 玄米ごはん、さわらの漬け焼き、切干大根の煮物、味噌汁(さつま芋、長ねぎ)、バナナ | 豚まん風蒸しパン、Fe牛乳 | 牛乳(Fe)、サワラ、凍り豆腐、調製豆乳、豚ひき肉 | 金芽米、ロウカット玄米、油、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、ごま油 | 切り干しだいこん、にんじん、いんげん、白ねぎ、バナナ、たまねぎ、干しいたけ | しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、味噌、鶏ガラスープの素 | 458kcal 21.1g 9.4g 1.2g | 561kcal 24.3g 12.0g 1.5g |
| 10(火) | 牛乳 | ごはん、鶏肉の香草パン粉焼き、キャベツとコーンのソテー、豆乳スープ | フライドポテト、牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、ウインナー、調製豆乳、あおのり | 金芽米、パン粉、油、じゃがいも | キャベツ、コーン缶、にんじん、ピーマン、こまつな、たまねぎ、しめじ | 食塩、料理酒、パセリ粉、コンソメ、水 | 441kcal 20.8g 17.8g 1.1g | 504kcal 23.8g 19.0g 1.3g |
| 12(木) | 牛乳 | ごはん、野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、白菜の甘酢和え、味噌汁(厚揚げ、大根)、みかん缶 | レーズンビスコッティ、牛乳 | 牛乳、豚こま切れ、厚揚げ、調製豆乳 | 金芽米、砂糖、油、ごま、小麦粉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、しょうが、はくさい、だいこん、みかん缶、干しぶどう | しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、酢、だし汁、味噌、ベーキングパウダー | 481kcal 18.2g 17.8g 0.9g | 557kcal 20.0g 19.0g 1.1g |
| 13(金) | Fe牛乳 | ごはん、レモンチキン、カラフルサラダ、カレースープ | レモンマフィン、Fe牛乳 | 牛乳(Fe)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ウインナー、卵、調製豆乳 | 金芽米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、無塩バター | レモン果汁、ブロッコリー、きゅうり、赤パプリカ、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン | 食塩、しょうゆ(濃口)、水、コンソメ、カレー粉、ベーキングパウダー | 450kcal 20.5g 12.5g 1.1g | 555kcal 23.9g 16.8g 1.4g |
| 14(土) | 牛乳 | ナポリタン、彩り和え(キャベツ)、野菜スープ | 市販菓子(ソフトドーナツ)、牛乳 | 牛乳、豚こま切れ | スパゲティ、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、ソフトドーナツ | たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、水、食塩、パセリ粉 | 436kcal 19.0g 18.1g 1.2g | 555kcal 22.3g 20.7g 1.6g |
| 16(月) | Fe牛乳 | ごはん、八宝菜、大根ときゅうりのナムル、中華スープ(豆腐、わかめ) | にんじんクッキー、牛乳 | 牛乳(Fe)、豚こま切れ、ロースハム、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳 | 金芽米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、小麦粉、バター | しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、だいこん、きゅうり | 料理酒、食塩、しょうゆ(濃口)、鶏ガラスープの素、水 | 485kcal 18.3g 19.2g 1.5g | 600kcal 20.8g 25.7g 2.0g |
| 17(火) | 牛乳 | ロールパン、鮭のムニエル、ごぼうのカミカミサラダ、コーンスープ、パイン缶 | ひじきおにぎり、Fe牛乳 | 牛乳、サケ、ツナ水煮缶、調製豆乳、ひじき、油揚げ、牛乳(Fe) | ロールパン、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、金芽米 | ごぼう、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、パイン缶 | 食塩、酢、しょうゆ(濃口)、水、コンソメ、みりん | 415kcal 20.3g 11.9g 1.2g | 516kcal 23.9g 12.4g 1.7g |
| 18(水) | Fe牛乳 | カレーピラフ、チキンカツ、マカロニサラダ、コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ) | いちごのパウンドケーキ、Fe牛乳 | 牛乳(Fe)、ベーコン、鶏もも肉、調製豆乳 | 金芽米、小麦粉、パン粉、油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、無塩バター、いちごジャム | たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、きゅうり、かぼちゃ | コンソメ、カレー粉、食塩、ケチャップ、水、パセリ粉、ベーキングパウダー | 515kcal 21.0g 16.0g 1.4g | 647kcal 24.6g 21.8g 1.9g |
| 19(木) | 牛乳 | ごはん、さばの竜田焼き、およごし(佐賀県)、だぶ(佐賀県) | 丸ぼうろ(佐賀県)、牛乳 | 牛乳、サバ、木綿豆腐、鶏ももこま切れ、かまぼこ、卵 | 金芽米、砂糖、片栗粉、油、すりごま、小麦粉 | しょうが、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ | しょうゆ(濃口)、料理酒、だし汁、味噌、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩、水、ベーキングパウダー | 450kcal 20.4g 16.4g 1.1g | 511kcal 22.7g 16.5g 1.3g |
| 20(金) | Fe牛乳 | 味噌ラーメン、じゃが芋とブロッコリーのツナマヨ焼き、オレンジ | 昆布おにぎり、Fe牛乳 | 牛乳(Fe)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、こんぶ佃煮 | ゆで中華めん、ごま油、じゃがいも、マヨネーズ、金芽米 | もやし、チンゲンサイ、にんじん、白ねぎ、にら、しょうが、ブロッコリー、オレンジ | 水、味噌、鶏ガラスープの素 | 399kcal 19.1g 9.0g 1.5g | 489kcal 22.1g 11.8g 2.0g |
| 21(土) | 牛乳 | 豚野菜炒め丼(チンゲン菜)、小松菜のおかか和え、味噌汁(豆腐、油揚げ) | 市販菓子(マリービスケット)、ブルー、牛乳 | 牛乳、豚こま切れ、かつお節、木綿豆腐、油揚げ | 金芽米、片栗粉、砂糖、油、ビスケット | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、ブルー | しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、味噌 | 419kcal 18.0g 16.2g 1.1g | 492kcal 20.2g 17.1g 1.4g |
| 24(火) | 牛乳 | ごはん、豚肉の味噌漬け焼き、ひじき煮、すまし汁(大根、麩) | 原宿ドッグミニ、牛乳 | 牛乳、豚ロース(薄切り)、ひじき、油揚げ | 金芽米、砂糖、おつゆ、麩、原宿ドッグミニ(コアバナナ) | しょうが、にんじん、いんげん、だいこん | 味噌、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ(濃口)、しょうゆ(薄口)、食塩 | 461kcal 19.9g 19.6g 1.1g | 564kcal 23.3g 23.1g 1.4g |
| 25(水) | Fe牛乳 | 玄米ごはん、鶏じゃが、干草あえ、味噌汁(麩、わかめ) | 豆腐ドーナツ、牛乳 | 牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、油揚げ、カットわかめ、絹ごし豆腐、牛乳 | 金芽米、ロウカット玄米、じゃがいも、糸こんにやく、油、砂糖、ごま油、ごま、おつゆ、ホットケーキミックス | たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、もやし | だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、味噌 | 432kcal 18.7g 12.5g 1.2g | 524kcal 21.3g 16.0g 1.6g |
| 26(木) | 牛乳 | 玄米ごはん、カレイのレモンしょう油焼き、れんこんの炒め煮、味噌汁(小松菜、しめじ)、カップヨーグルト | さつま芋の重ね煮、牛乳 | 牛乳、カレイ、豚こま切れ、ヨーグルト | 金芽米、ロウカット玄米、ごま油、砂糖、さつまいも、バター | レモン果汁、れんこん、にんじん、いんげん、こまつな、たまねぎ、しめじ、りんご | しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、味噌、水 | 470kcal 21.1g 12.7g 1.3g | 523kcal 22.5g 11.6g 1.6g |
| 27(金) | Fe牛乳 | ごはん、アケソシ(マダガスカル)、ラサリコンコンブル(マダガスカル)、野菜スープ(キャベツ、じゃが芋)、バナナ | ムフガン(マダガスカル)、Fe牛乳 | 牛乳(Fe)、鶏もも肉、ベーコン | 金芽米、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも、米粉 | たまねぎ、きゅうり、レモン果汁、キャベツ、にんじん、バナナ | 食塩、カットトマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、水、ベーキングパウダー | 410kcal 19.1g 5.7g 1.0g | 498kcal 21.9g 7.1g 1.3g |
| 28(土) | 牛乳 | 豚肉チャプチェ風丼、もやしとチンゲン菜のナムル、わかめスープ | 市販菓子(ワッフル)、牛乳 | 牛乳、豚こま切れ、かにかまぼこ、カットわかめ | 金芽米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、ワッフル | しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、チンゲンサイ、はくさい | 料理酒、しょうゆ(濃口)、ウスターソース、水、鶏ガラスープの素 | 449kcal 17.5g 16.6g 1.3g | 548kcal 19.6g 17.9g 1.7g |

月平均栄養価 (3才未満児)

エネルギー 449kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.2g

月平均栄養価 (3才以上児)

エネルギー 541kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.6g