



献立表



2026年

日付	献立名	材料名			熱量(kcal) 蛋白質(g)	日付	献立名	材料名			熱量(kcal) 蛋白質(g)	
		熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		おやつ
2月	御飯 さけの焼きおろし煮 ひじきときゅうりのごま風味サラダ 高野豆腐となめこの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 白ごまドレッシング	鮭 ツナ 高野豆腐	果物 にんじん・ひじき きゃべつ・なめこ ねぎ・だいこん・きゅうり わかめ・コーン	615 551 24.3 23.9	17 火	御飯 牛肉とはんぺんの煮物 なのはなの白和え しゅんぎくのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま	牛肉 はんぺん 豆腐 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ なのはな・きゅうり ごぼう・えのき コーン・しゅんぎく	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	561 498 22 19.4
3火	☆ちらし寿司 鶏肉のみそマヨ焼き ブロッコリーのミモザサラダ なのはなのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉・でんぶ 錦糸卵 ツナ 卵 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・なのはな ブロッコリー・えのき ごぼう・トマト	553 462 23.8 22.5	18 水	御飯 トマトカレー カリフラワーとブロッコリーのサラダ きゃべつのスープ 果物のケーキ	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・カレールウ じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 ハム	果物 にんじん・たまねぎ カリフラワー・ブロッコリー トマト・きゃべつ パセリ・しめじ	牛乳 果物 牛乳 恐竜卵	644 566 26.3 24.5
4水	御飯 牛肉のすき焼き風煮 スパゲティサラダ かき卵汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ ふ・スパゲティ	牛肉 焼き豆腐 チーズ 卵	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・しゅんぎく ほうれんそう きゃべつ・えのき	524 473 23 20	19 木	御飯 豚肉のしょうが焼き きゃべつとツナの炒め煮 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	豚肉 ツナ 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・はくさい しょうが ねぎ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	625 545 20.8 19.1
5木	御飯 ケランマリ(韓国) ちくわとこまつなのさっぱり和え 野菜スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 青じそドレッシング	鶏ミンチ 卵 ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・きゅうり もやし・きゃべつ えのき・レタス	527 475 20.5 16.9	20 金	<b>春分の日</b> 					
6金	御飯 さつま揚げとたけのこの煮物 なのはなとかにかまのサラダ はくさいとみずなの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 こんにやく マヨネーズ	豚肉 さつま揚げ かにかまぼこ 錦糸卵 ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ たけのこ・なのはな はくさい・みずな トマト・だいこん	616 499 20.1 16.3	21 土	おにぎり 焼きそば わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 中華めん	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・コーン ピーマン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	470 418 17.6 17.1
7土	おにぎり ポロネーゼスパゲティ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 スパゲティ デミグラスソース	牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ 卵	果物 にんじん・たまねぎ ねぎ・しめじ レタス・セロリ トマト	580 507 21.6 18.7	23 月	御飯 白身魚のオーロラソース ひじきのトマト煮 さと芋のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さと芋 マヨネーズ	白身魚 大豆 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・グリーンピース だいこん・みつば トマト・コーン	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	655 570 23.4 24.1
9月	御飯 さわらの照り焼き 切干大根の煮物 とうみょうの中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	さわら 油揚げ	果物 にんじん・もやし 切干大根・みつば 乾しいたけ とうみょう	569 547 22 21.9	24 火	御飯 元氣炒め パンサンスー 赤味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま油・ごま はるさめ	鶏レバー 厚揚げ 錦糸卵 ハム	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・えのき こまつな・ねぎ にんにく・しょうが	牛乳 果物 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	590 513 26.4 24.8
10火	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーのアイオリソース(フランス) 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏ミンチ ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー・コーン ごぼう・きゃべつ しめじ・パセリ・ねぎ	654 559 22.4 21.8	25 水	御飯 高野豆腐の五目煮 クレソンのポテトのサラダ にらたまスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	牛肉 高野豆腐 ベーコン チーズ 卵	果物 にんじん・たまねぎ クレソン・にら だいこん・きゃべつ ごぼう・しいたけ	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	591 511 23.6 18.8
11水	御飯 じゃが芋と厚揚げの煮物 ビーフンサラダ なめこの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋・ビーフン ごま油	牛肉 厚揚げ ツナ 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ もやし・きゅうり なめこ ねぎ	672 554 22.5 19.5	26 木	御飯 鶏肉のマーメレード焼き セリとどのマカロニサラダ クリームシチュー 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・マカロニ 三温糖 マヨネーズ クリームシチューの素	鶏肉 かにかまぼこ 錦糸卵 豚肉 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ しめじ・うど せり・マーメレード きゅうり	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	618 543 22.1 18.3
12木	<b>お誕生会</b>	お楽しみに!				27 金	御飯 ハンバーグ(デミグラスソース) ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 デミグラスソース ごま	豚ミンチ 鶏ミンチ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ かぼちゃ・もやし ほうれん草・わかめ マッシュルーム	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	647 526 24.7 19.8
13金	年長(さくら)考案メニュー お楽しみに!					28 土	おにぎり 卵あんかけうどん こふき芋のゆかり和え 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・うどん じゃが芋・ごま マヨネーズ	鶏肉 卵 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・はくさい ねぎ・きゃべつ わかめ	牛乳 果物 牛乳 おふのラスク	577 489 19.6 16.9
14土	牛丼 チキンナゲット もずくと豆腐のスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 したらき	牛肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ しゅんぎく・ねぎ えのき・もずく しろねぎ	550 480 20 18.7	30 月	御飯 さばの煮つけ 切干大根とツナのソテー ふとみつばのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ふ	さば ツナ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・しめじ えのき わかめ・みつば	牛乳 チーズ 牛乳 フルーツパフェ風	606 583 23.3 22.8
16月	御飯 さわらのごまみそ焼き 卵の花 レタスの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま	さわら 鶏ミンチ おから ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ レタス・みつば せり・きゃべつ ごぼう	610 612 25.1 26.3	31 火	御飯 ポークビーンズ コールスローサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 大豆 ハム 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・ピーマン トマト・わかめ きゃべつ・きゅうり	牛乳 果物 牛乳 プリン	628 547 23 19.7

ひよこ組・たんぼほ組のおやつ: 11日・26日のちりめんはバナナに変更になります  
ひよこ組・たんぼほ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・ぱりんこをローテーションで使用しています

★今月の絵本:「オニじゃないよおにぎりだよ」です。  
●幼児組のおにぎり作りの日程は、年少10日(火)・年中4日(水)・年長4日(水)です♡

