

令和8年2月

献立表

保育園コスモ・アレー

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		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	調味料	午後おやつ
2・16 月	カレーチャーハン グレープフルーツルビー 白菜の中華風スープ 大根とツナのサラダ	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏も肉、牛もも、ツナ水煮、スライスチーズ	グレープフルーツ、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、しいたけ、きゅうり、ほうれんそう、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、中華だし、ドライイースト、コンソメ、食塩、カレー粉、酒	牛乳 乾パン 牛乳 照り焼きチーズまん
3・17 火	バターサンド ミネストローネスープ 豆腐ナゲット コールスローサラダ	オレンジ じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ベーコン、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、トマトピューレ、にんにく、あおのり	コンソメ、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 野菜入りスティックポテト
4・18 水	ごはん さつまいものみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう	バナナ 食パン、米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵、白みそ、ベーコン、バター、ごま	バナナ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、しょうが、	かつおだし、しょうゆ、酢	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 フレンチトースト
5・19 木	肉みぞれうどん グレープフルーツホワイト たらのみそマヨネーズ焼き にんじんしりしり	もち、干しうどん、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、たら、豚肉、ツナ水煮、白みそ	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、いんげん	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 かきもち(コンソメ)
6・20 金	ハッシュドビーフ チンゲン菜のスープ ひじきと根菜のごま和え	オレンジ 米、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、しめじ、ブロッコリー、れんこん、ねぎ、しいたけ、にら、いんげん、ひじき、にんにく	かつおだし、ハヤシルウ、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 野菜ちぢみ
7・21 土	ごはん 具だくさん汁 一口トンテキ 切干大根と野菜のさっぱり和え	バナナ じゃがいも、米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ	バナナ、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ、にんにく、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	かつおだし、しょうゆ、ケチャップ、みりん、中濃ソース、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 じゃが芋のガレット
9(23) 月	ふりかけごはん グレープフルーツルビー のっぺい汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え	米、さといも、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豚肉、生揚げ、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	かつおだし、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、鳥がらだし、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 のりしおチキンスティック
10・24 火	丸パン えのきともやしのスープ 鮭フライタルタルソース 小松菜の三色ナムル	オレンジ 丸パン、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、パン粉、ごま油	牛乳、さけ、卵、バター、油揚げ、豚肉、とろけるチーズ	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ、鳥がらだし、酢、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 新たまねぎチーズクッキー
(11)・25 水	ごはん ごぼう汁 牛焼き肉 ほうれん草のしら和え	バナナ 米、強力粉、砂糖、油	牛乳、牛肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、とうもろこし、ごぼう、しいたけ、にんにく	かつおだし、しょうゆ、ドライイースト、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 手作りパン(ツナコーン)
12・26 木	きのこ和風スパゲティ・グレープフルーツホワイト 卵と野菜のスープ ロースト肉の塩ねぎソースかけ かぼちゃのサラダ	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、すりごま、プロセスチーズ	グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、こしょう、食塩、中華だし	牛乳 さつまいも 牛乳 キンパ風おにぎり
13・27 金	ごはん 豚汁 さばの甘辛煮 さと芋の温野菜サラダ	オレンジ 米、小麦粉、さといも、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さば、豚肉、白みそ、絹ごし豆腐、卵、	オレンジ、にんじん、ねぎ、もやし、だいこん、ブロッコリー、ごぼう、しめじ、あおのり、しょうが	かつおだし、しょうゆ、酢	牛乳 にんじん 牛乳 青のり入りすいとん
14・28 土	あんかけうどん 肉じゃが たたききゅうりの土佐和え	バナナ じゃがいも、干しうどん、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、かつお節	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう	かつおだし、しょうゆ、本みりん、みりん	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ

平均栄養給与量 555kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。