








2月の献立表



れいむ ねん
令和8年


かせ こ えん
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち、にく 血や肉になる	からだちようし、ととの 体の 調子を整える	エネルギー源になる		
1	にち 日						
2	げつ 月	ごはん こんさい ぎゅうにく にもの 根菜と牛肉の 煮物 マロニーのさっぱり和え しる みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	にんじん 人参、こんにゃく、牛蒡、蓮根、レタス にんじん きゅうり 人参、コーン、胡瓜、パプリカ はくさい 白菜、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、 ヤーコン 、さんおんとう さんおんとう マロニー、三温糖、ごま	630	2.4
3	か 火	ごはん たらのケチャップあんかけ こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 野菜スープ	たら こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 あつあ 厚揚げ	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、レタス、りんご にんじん ほ しいたけ きぬ 人参、 干し椎茸 、絹さや たま 玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 はくさいきこ さんおんとう あぶら 薄力粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖	588	3.0
4	すい 水	えぼつまき 恵方巻 いわしにつく しおこうじや 鰯の手作り塩麹焼き きんときまめ にもの 金時豆の 煮物 あか 赤だし	たまご 卵 いわし 鰯 きんときまめ 金時豆 みそ とうふ 味噌、豆腐	ほ しいたけきゅうり にんじん 干し椎茸 、胡瓜、のり、人参 おおば 大葉、みかん だいこん 大根、エリンギ、三つ葉	こめ しょうほくとう 米、上白糖、 ヤーコン こめこうじ 米麹 さんおんとう 三温糖	569	2.5
5	もく 木	ごはん とりにく きんかんて や 鶏肉の金柑照り焼き はくさい 白菜のトロトロ煮 しる みそ汁	とりにく 鶏肉、チーズ みそ 味噌	きんかん 金柑、キャベツ はくさいにんじんこまつな しょうが 白菜、人参、小松菜、生姜 にんじん こぼう かほちゃは 人参、えのき、牛蒡、南瓜、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	586	3.1
6	きん 金	ごはん あつあ 厚揚げのゆず味噌あんかけ みそ みそ汁 ヤーコン サラダ しる みそ汁	あつあ 厚揚げ、ゆず味噌 だいず 大豆 みそ 味噌	はくさいたま にんじん ほ しいたけしょうが 白菜、玉ねぎ、人参、 干し椎茸 、生姜 にんにく、もやし、かいわれ、ブロッコリー だいこん にんじん きゅうり 大根、コーン、人参、胡瓜 にんじん 人参、エリンギ、チンゲン菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 ヤーコン 、さんおんとう さんおんとう 三温糖 じゃがいも	606	2.1
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	ごはん ぶりのかば焼き なつとう いうとあ もの 納豆の彩り和え物 しる かす汁	ぶり なつとう かつおぶし 納豆、ちりめんじゃこ、鰹節 みそ ぶたにく 味噌、豚肉	レタス、オレンジ だいこん きゅうり おおば にんじん 大根、パプリカ、胡瓜、大葉、人参 はくさい にんじん 白菜、人参、こんにゃく、牛蒡、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりに 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖	590	3.2
10	か 火	こんさい 根菜カレーライス かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	とりにく 鶏肉 ヨーグルト	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、大根、蓮根 たまご にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、ひじき きゅうり 胡瓜、パプリカ、わかめ、もやし	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう ヤーコン さんおんとう 三温糖、ごま、ごま油	561	2.0
11	すい 水						
12	もく 木	ごはん ぶたにく あまずいた 豚肉の甘酢炒め あおな 青菜のゆず和え しる みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ、鰹節 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、ピーマン にんにく、生姜 こまつな にんじん そう 小松菜、ゆず、人参、ほうれん草 はくさい 白菜、しめじ、わかめ、豆腐	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりに あぶら 三温糖、ごま、片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	562	2.2
13	きん 金	ごはん ほっけのフライ い すのもの ひじき入り酢の物 しる みそ汁	ほっけ みそ 味噌	レタス、りんご きりぼしだいこん きゅうり にんじん 切干大根、しめじ、胡瓜、ひじき、人参、コーン たまご にんじん は 玉ねぎ、人参、エリンギ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 はくさいきこ こあぶら 薄力粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖 さつまいも	558	2.0
14	ど 土						
15	にち 日						
16	げつ 月	ごはん とりにく うめみそや 鶏肉の梅味噌焼き ごもくにまめ 五目煮豆 すまし汁	うめみそ とりにく 梅味噌、鶏肉 だいず 大豆 とうふ 豆腐	もやし、とうみよう 豆苗、みかん こぼう にんじん こんが 牛蒡、人参、こんにゃく、昆布 だいこんにんじんこまつなはくさい 大根、人参、小松菜、白菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりに 三温糖、片栗粉 ヤーコン 、さんおんとう さんおんとう 三温糖	619	2.8

17	か 火	ごはん さば 鯖のごまみりん焼き だいこん しいたけ にも 大根と椎茸の煮物  しる みそ汁	さば 鯖 あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	キャベツ,りんご だいこん ほ しいたけ は 大根, 干し椎茸 , 葉ねぎ たま にんじん かぼちゃ みずな 玉ねぎ,人参, 南瓜, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,ごま さんおんとう 三温糖 ふ 麴	553	2.5
18	すい 水	ごはん さけ みそ 鮭の味噌チーズホイール焼き に さつまいものレモン煮 じる すまし汁	さけ チーズ,味噌 鶏肉	たま にんじん 玉ねぎ,人参,しめじ,キャベツ,ピーマン,バナナ レモン にんじん だいこん は 人参, 大根,えのき,葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 さつまいも,三温糖	561	2.5
19	も 木	ごはん まーぼーはくさい 麻婆白菜 おからの骨太サラダ  たまご 卵スープ	みそ ぶた 味噌,豚ミンチ おから,チーズ あつあ たまご 厚揚げ,卵	たま にんじん はくさい 玉ねぎ,人参,きくらげ,白菜 しろ しょうが 白ねぎ,生姜,にんにく きゅうり 胡瓜,パプリカ,コーン,しめじ たま にんじん 玉ねぎ,人参,にら	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくり 三温糖, 片栗粉	556	3.5
20	きん 金	ごはん ホキのてんぷら あおな れんこん からあ 青菜と蓮根のおかか和え とんじる 豚汁	ホキ かつおぶし 鯉節 みそ ぶたにく 味噌,豚肉	レタス,オレンジ こまつな にんじん れんこん 小松菜,人参, 蓮根 だいこん にんじん はくさい みずな 大根,こんにゃく,人参, 白菜, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら こ 油,てんぷら粉 さんおんとう 三温糖	617	2.0
21	ど 牛						
22	にち 日						
23	げつ 月						
24	か 火	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け からあ ヤーコンの唐揚げ  とうにゅう しる 豆乳みそ汁	あかうお たまご 赤魚, 卵 みそ とうにゅう あぶらあ 味噌,豆乳, 油揚げ	もやし,かいわれ にんじん は 人参,キャベツ,葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 あぶら かたくり こめこうじ 油,ヤーコン,片栗粉, 米麹 さつまいも	570	2.2
25	すい 水	ごはん きょうどりより あおもり 《郷土料理：青森》 とわだ や きゅうにくあまからいた 十和田バラ焼き (牛肉の 甘辛炒め) りんごのコールスローサラダ しる とうやどうふ まさ しる けの汁 (高野豆腐の刻み汁)	みそ きゅうにく 味噌,牛肉 みそ こうやどうふ 味噌,高野豆腐	たま にんじん 玉ねぎ,人参,エリンギ,ピーマン,りんご にんにく,生姜,レタス,ブロッコリー きゅうり キャベツ,胡瓜,りんご,パプリカ だいこんごぼう にんじん しいたけ 大根, 牛蒡, 人参, 椎茸,ほうれん草	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	608	2.4
26	も 木	ごはん さわらゆうあんや 鯖の西庵焼き  わふう 和風ポテトサラダ しる みそ汁	さわら 鯖 たまご かつおぶし 卵,チーズ,鯉節 みそ とうふ 味噌,豆腐	ゆず ,もやし,かいわれ,みかん たま にんじん きゅうり こんぶ 玉ねぎ,人参, 胡瓜, 昆布 にんじん はくさい みずな 人参,えのき,白菜, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 ごま じゃがいも	572	2.9
27	きん 金	ホタテはくさい おんやさい 温野菜サラダ  ヨーグルト	ホタテ,牛乳 ヨーグルト	たま にんじん はくさい 玉ねぎ,人参,しめじ,白菜,ブロッコリー にんじん きゅうり 人参,レタス,胡瓜	こめ おおむぎ 米, 大麦 はくりきこ パンネ,薄力粉,バター さつまいも,ヤーコン,ごま,三温糖	593	3.2
28	ど 牛						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字**  の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字**  の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、だいこん はくさい とう 小松菜、ブロッコリーです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)				
1ヶ月平均値	583	21.8	17.6	78.1	2.6	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～2/25（水）メニュー：青森メニュー～

「けの汁」は青森県の津軽地方で昔から食べられてきた郷土料理です。

高野豆腐や根菜類を細かく刻んで煮込み、体にやさしく、

日常のごはんとして親しまれているお汁です。

青森のご当地メニューの「十和田バラ焼き（牛肉の甘辛炒め）」と青森産りんごをたっぷりと使った「リンゴのコールスローサラダ」で青森の味を楽しめるメニューになっています。

