



がつ
2月の献立表



れいわ
令和8年

かぜこ
風の子どもたち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)	
			ちにく 血や肉になる	からだちょうし 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 こんさんい 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 みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゅこ 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 人参,コーン,胡瓜,パプリカ はくさい 白菜,しめじ,ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり 人参,干し椎茸,絹さや たまねぎ,キャベツ,ほうれん草	ごめ おおむぎ 米, 大麦 じゃがいも, ヤーコン, 三温糖 マロニー, 三温糖, ごま	630	2.4
3	か 火	ごはん タラのケチャップあんかけ こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ やさい 野菜スープ	タラ こうやどうふ たまご 高野豆腐,卵 あつあ 厚揚げ	たまねぎ 人参,ビーマン,レタス,りんご にんじん 人参,干し椎茸,絹さや たまねぎ,キャベツ,ほうれん草	たまねぎ 米, 大麦 はくりきこ, 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	えはつき 鳴方鳴 いわしてつく 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 干し椎茸, 胡瓜, のり, 人参 おおば 大葉,みかん	ごめ じょうぱくと 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 みそ汁	とりにく 鶏肉,チーズ みそ 味噌	きんかん 金柑,キヤベツ 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 人参,えのき,牛蒡, 南瓜, 葉ねぎ	ごめ 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 ヤーコンサラダ みそ汁	あつあ 厚揚げ, ゆず味噌 だいす 大豆 みそ 味噌	はくさいたま 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 大根, コーン, 人参, 胡瓜 にんじん 人参,エリンギ, チンゲン菜	ごめ 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, 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 いろどり もの 納豆の彩り和え物 かす汁	ぶり なつとう 納豆, りめんじゅこ, 鰯節 みそ ぶたにく 味噌, 豚肉	かつおぶし レタス,オレンジ だいこん 大根, パプリカ, 胡瓜, 大葉, 人参 はくさい 白菜, 人参, こんにゃく, 牛蒡, 葉ねぎ	ごめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ 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 かいとう 海藻サラダ	とりにく 鶏肉	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, しめじ, 大根, 蓮根 たま 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	ごめ おおむぎ 米, 大麦, ジャガイモ, ヤーコン さんおんとう あぶら 三温糖, ごま, ごま油	561	2.0	
11	すい 水	ヨーグルト	ヨーグルト					
12	もく 木	ごはん ぶたにく あますいた 豚肉の甘酢炒め あおな 青葉のゆず和え みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゅこ, 鰯節 みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	たま 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 小松菜, ゆず, 人参, ほうれん草 はくさい 白菜, しめじ, わかめ, 豆苗	ごめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ 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 ほつけのフライ いすのもの ひじき入り酢の物 みそ汁	ほつけ みそ 味噌	たま にんじん レタス, りんご きりぼし大根, しめじ, 胡瓜, ひじき, 人参, コーン たま にんじん 玉ねぎ, 人参, エリンギ, 葉ねぎ	ごめ おおむぎ 米, 大麦 はくりきこ 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 じる すまし汁	うめみそ とりにく 鶏味噌, 鶏肉 だいす 大豆 とうふ 豆腐	もやし, 豆苗, みかん ごぼう にんじん 牛蒡, 人参, こんにゃく, 昆布 だいこん にんじん 白菜, 小松菜, 白菜	ごめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖, 片栗粉 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 にもの 大根と椎茸の煮物 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	ごめ 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 麩	553	2.5
18	すい 水	ごはん さけ 鮭の味噌チーズホイル焼き に さつまいものレモン煮 じる すまし汁	さけ 鮭,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 人参, 大根えのき,葉ねぎ	ごめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう さつまいも,三温糖	561	2.5
19	も 木	ごはん まーほーはくさい 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 厚揚げ,卵	たま にんじん 玉ねぎ,人参,きくらげ,白菜 しょウガ 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	ごめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖, 片栗粉	556	3.5
20	きん 金	ごはん 木キの天ぷら あおな 蓮根のおかか和え とんじる 豚汁	木キ かつおぶし 鰹節 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	ごめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら 油,てんぷら粉 さんおんとう 三温糖	617	2.0
21	ど 十						
22	にち 日						
23	づ 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 豆乳みそ汁	あかうおたまご 赤魚, 卵	もやしかいわれ	ごめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 あぶら 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 とわだ 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 けの汁 (高野豆腐の刻み汁)	みそ,ぎゅうにく 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 しょウガ にんにく,生姜,レタス,プロッコリー 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 そう 大根,牛蒡,人参,椎茸,ほうれん草	ごめ 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 さわらゆあんや 鰯の照焼 わふう 和風ポテトサラダ みそ汁	さわら 鰯 たまご かつおぶし 卵,チーズ,鰹節 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	ごめ おおむぎ 米, 大麦 ごま じゃがいも	572	2.9
27	きん 金	はくさい ホタテと白菜のクリームソースベンネ おんやさい 温野菜サラダ ヨーグルト	きゅうにゅう 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,プロッコリー にんじん きゅうり 人参,レタス,胡瓜	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 十						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆本字 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。

☆本字 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、大根、白菜、ほうれん草、小松菜、プロッコリーです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質	しつ 脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 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。
		(g)	(g)	(g)	(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。

