

2026年2月

献立表

こぼとの森保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 16 月	ごはん えのきのみそ汁 あじごまだれ焼き ひじきれんこん炒め 大根の浅漬け	ニコニコクッキー 干し芋 くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、切干しいも、片栗粉、しらたき、米油、三温糖、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち、ごま油	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし粉、油あげ、白すりごま	みかん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、れんこん、にんじん、きゅうり、ひじき、カットわかめ、塩こんぶ	578 kcal 22 g 16.2 g 1.6 g
3 17 火	節分キーマカレー(3日) 冬野菜のカレーライス(17日) ブロッコリーボン酢 かぼちゃのスープ	セサミラスク ポップコーン くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米(胚芽米)、食パン、小麦粉、ポップコーン、三温糖、米油	牛乳、ふたひき肉、だいず、ベーコン、白すりごま	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、こまつな、トマト缶、ニンニク、しょうが、こんぶ(だし用)	600 kcal 20.7 g 23.7 g 2 g
4 18 水	ごはん 切干大根のみそ汁 豆腐つくね焼き こまつな納豆和え 土佐炒め	フライドポテト クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	じゃがいも、米(胚芽米)、糸こんにゃく、米油、パン粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、とりひき肉、なっとう、絹ごし豆腐、米みそ、にぼし粉、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	524 kcal 22.2 g 21.3 g 1.9 g
5 19 木	ごはん おふのすまし汁 たらの天ぷら きんぴらごぼう 白菜のゆかり和え	菜飯おにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	トースト	さつまいも、米(胚芽米)、小麦粉、米油、麩(焼ふ)、押麦(七分つき)、ごま油、きび(精白粒)、あわもち、三温糖	たら、油あげ、白いりごま、白すりごま	みかん、はくさい、ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、こまつな、カットわかめ、こんぶ(だし用)	573 kcal 16.6 g 11.1 g 1.6 g
6 20 金	わかめごはん ポークチャップ マカロニサラダ キャベタマスープ	かぼちゃスコーン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、三温糖、マカロニ、米油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ふたもち、豆乳、ベーコン、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、干しぶどう、にんじん、かぼちゃ、こんぶ(だし用)	566 kcal 20.5 g 19.0 g 1.5 g
7 21 土	焼きそば ブロッコリーサラダ わかめスープ くだもの	茶飯おにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん(ゆで)、米(胚芽米)、米油	ふたひき肉、ツナ缶、ベーコン	バナナ、みかん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、焼のり、カットわかめ、こんぶ(だし用)	519 kcal 17.0 g 12.4 g 1.9 g
9 月	ごはん 豆腐のみそ汁 かじきチャップ 人参しりしり ごまサラダ	マカロニきなこ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、マカロニ、粉黒糖、米油、白ねりごま、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち、三温糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、ベーコン、米みそ、にぼし粉、ツナ缶、きなこ、にぼし、白すりごま、白いりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン、カットわかめ、ニンニク	602 kcal 26.9 g 16.9 g 1.9 g
10 24 火	マーボー大根丼 春雨サラダ わんだんスープ	カレー揚げパン 煮豆 くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米(胚芽米)、食パン、片栗粉、ワントンの皮、米油、はるさめ、ごま油、三温糖	牛乳、ふたひき肉、ツナ缶、米みそ、金時まめ	みかん、だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、干ししいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	603 kcal 19.8 g 23.5 g 1.7 g
25 水	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉の香味焼き みそこんにゃく こまつな海苔和え	ジャムケーキ 煮豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、じゃがいも、小麦粉、糸こんにゃく、米油、三温糖、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ、油あげ、金時まめ、白すりごま	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、ブルーベリージャム、ねぎ、のり佃煮、きざみのり	580 kcal 21.4 g 17.5 g 2.0 g
12 26 木	ごはん ぶり大根 もやしおかか和え 白菜のみそ汁	ゆうやけおにぎり せんべい くだもの 麦茶	ラスク	米(胚芽米)、さといも、米油、三温糖、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	ぶり、油あげ、しらす干し、米みそ、にぼし粉、かつお節	みかん、だいこん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	530 kcal 22.0 g 12.8 g 1.8 g
13 27 金	ゆかりごはん じゃがいも焼きコロック 切干ツナサラダ キャベツのみそ汁	ココア蒸しパン ビスケット くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、じゃがいも、小麦粉、三温糖、パン粉、米油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ふたひき肉、油あげ、米みそ、にぼし粉、ツナ缶	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん	573 kcal 19.5 g 19.5 g 1.8 g
14 28 土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 フルーツ豆乳ヨーグルト	鮭おにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、さつまいも、米(胚芽米)、さといも、米油、三温糖、ごま油	豆乳ヨーグルト(無糖)、とりひき肉、さけ、白すりごま	バナナ、バナナ、かぼちゃ、みかん缶、だいこん、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、あおのり	541 kcal 13.5 g 10.5 g 2 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時00分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞
みかん
バナナ、いちご

＜食材の主な産地＞
あじー長崎県
たらー北海道
ぶりー鹿児島県
かじきー茨城県
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮崎県
米ー長野県