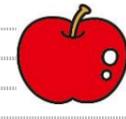


# 2がっ こんだてひょう [今月の目標 風邪に負けない体を作りましょう]

2026. 1. 30 風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 (以上児(未満児))	
2	月	ごはん	米	豆腐 鶏ひき肉 鶏レバー みそ	玉ネギ 人参	しょうゆ みりん 酒	松風焼とは鶏ひき肉を使用した生地を鉄板にのばし表面にいりごまをまぶし焼き上げたメニューです	エネルギー(kcal)	553
		まつかぜやき	片栗粉 砂糖	ごま				たんぱく質(g)	470
		ばんぶきんさらだ	さつまいも マヨネーズ	ツナ	かぼちゃ きゅうり 玉ネギ	塩		脂質(g)	22.9
		きゃべつのみそしる		豚肉 みそ	キャベツ 玉ネギ わかめ ねぎ			脂質(g)	20
		(おやつ)あしどみるく おこさませんべい	お子様せんべい	アシドミルク				食塩(g)	15.6
		(15時おやつ)きゅうにゅう どーナツ	ドーナツ	牛乳			食塩(g)	1.8/1.5	
3	火	ごはん	米	いわし ごま		しょうゆ みりん	今日は節分です。いわしや大豆を食べて邪気を払いまます。おやつは鬼退治ケーキを作ります。	エネルギー(kcal)	613
		いわしのりきゅうあげ	片栗粉	大豆 鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	533
		ごもくにまめ	砂糖		チンゲン菜 えのき 玉ネギ 小松菜	しょうゆ 塩		脂質(g)	24
		ちんげんさいのすましじる			いちご			脂質(g)	20.4
		いちご	野菜コンソメリング	アシドミルク				脂質(g)	19.5
		(おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ	野菜コンソメリング	アシドミルク			食塩(g)	15.6	
		(15時おやつ)きゅうにゅう おにたいじけーき	バター 砂糖 ホットケーキミックス お米せん(ポン菓子)	牛乳 純ココア 豆乳クリーム	人参		食塩(g)	1.8/1.5	
4	水	ごはん	米	鶏肉		しょうゆ みりん	さつま芋は焼・蒸・揚どれも甘くておいしいですね。今日はみそ汁の中に入ります。	エネルギー(kcal)	505
		てりやきちきん	砂糖	油揚げ	ひじき 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	462
		ひじきのいために	じゃがいも 砂糖	豆腐 みそ	玉ネギ 若芽 ねぎ			脂質(g)	21.9
		さつまいものみそしる	さつまいも		バナナ			脂質(g)	19.7
		ばなな	塩せんべい	アシドミルク				食塩(g)	17
		(おやつ)あしどみるく しおせんべい	塩せんべい	アシドミルク			食塩(g)	13.6	
		(15時おやつ)きゅうにゅう ぼたぼたやき	せんべい	牛乳			食塩(g)	1.6/1.4	
5	木	ごはん	米	鶏肉 ウィンナー 厚揚げ ちくわ	大根 人参	コンソメ しょうゆ	いつものおでんを洋風にアレンジしました。いろいろなおだしが野菜に染み込みます。	エネルギー(kcal)	665
		ようふうおでん	じゃがいも	しらす干し	キャベツ 人参 コーン ひじき	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	584
		こざかなさらだ	砂糖 油	みそ	もやし 玉ネギ ねぎ			脂質(g)	21.5
		もやしのみそしる			りんご			脂質(g)	19.1
		りんご	むらさきいもせんべい	アシドミルク				食塩(g)	26
		(おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい	むらさきいもせんべい	アシドミルク			食塩(g)	20.7	
		(15時おやつ)きゅうにゅう かぼちゃぱい	パイ生地 砂糖 バター		かぼちゃ		食塩(g)	3/2.5	
6	金	しょうゆらーめん	中華麺	豚肉 みそ ごま	人参 玉ネギ もやし ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし	みんな大好きラーメンはツルツル！大豆はカミカミ…よく噛んで食べましょう。	エネルギー(kcal)	487
		しゅうまい		しゅうまい				たんぱく質(g)	463
		だいのさらだ	砂糖 油	大豆水煮 ツナ水煮	小松菜 人参 コーン 切り干し大根	しょうゆ 酢		脂質(g)	21
		ばなな			バナナ			脂質(g)	18.8
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ	アシドミルク				食塩(g)	13.7
		(15時おやつ)きゅうにゅう ついすとぼん	ツイストパン	牛乳			食塩(g)	10.8	
							食塩(g)	2.3/1.9	
7	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 じゃが芋 マカロニ	ツナ 豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	カレーウ 塩 ソース こしょう	エネルギー(kcal)	611/470	
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン				たんぱく質(g)	18.4/14.6	
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳			脂質(g)	31/24.9	
							食塩(g)	2.1/1.7	
9	月	ごはん	米	ぶり		しょうゆ みりん 酒	旬のブリは脂がのっておいしいです。照り焼き最高！いただきます。	エネルギー(kcal)	483
		ぶりのてりやき	砂糖 油	豚ひき肉 ごま	ごぼう 人参 ピーマン	しょうゆ		たんぱく質(g)	444
		きんぴらごぼう		鶏肉	大根 白菜 わかめ			脂質(g)	21.1
		だいきんのみそしる						脂質(g)	19.3
		(おやつ)あしどみるく おこさませんべい	お子様せんべい	アシドミルク				食塩(g)	13.2
		(15時おやつ)むぎぢゃ よーぐると ぶかしいも	さつまいも	ヨーグルト			食塩(g)	11	
							食塩(g)	1.7/1.4	
10	火	ふゆやさいかれー	米 里芋 じゃがいも	豚肉 豚レバー	人参 玉ネギ ごぼう ほうれん草 レンコン	ソース ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 鶏 ガラスープ カレールウ	冬野菜をいっぱいカレーの中に閉じ込めました。野菜は煮込むと甘くなります。どんな野菜を見つけれらるかな??	エネルギー(kcal)	519
		ふれんちさらだ	油 砂糖		キャベツ きゅうり パイン缶 わかめ	酢 塩 こしょう		たんぱく質(g)	465
		ぜりー	ゼリー					脂質(g)	18
		(おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ	野菜コンソメリング	アシドミルク				脂質(g)	16.3
		(15時おやつ)きゅうにゅう ばんぶいてんぐ	パン 砂糖	牛乳 卵				食塩(g)	13.7
							食塩(g)	11.4	
							食塩(g)	1.6/1.4	
12	木	ごはん	米	豚肉 みそ	長ねぎ ほうれん草	みりん 酒	おやつはジャムサンドはみんなで作ろう！以上児さん♪	エネルギー(kcal)	651
		ふたにくのねぎみそやき	砂糖	ささみ水煮	きゅうり コーン	塩		たんぱく質(g)	543
		しるばーさらだ	春雨 マヨネーズ	みそ	玉ネギ 人参 ねぎ			脂質(g)	26.7
		さといものみそしる	里芋		バナナ			脂質(g)	22.2
		ばなな	むらさきいもせんべい	アシドミルク				食塩(g)	23.4
		(おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい	むらさきいもせんべい	アシドミルク			食塩(g)	18.1	
		(15時おやつ)きゅうにゅう じゃむさんど	食パン	牛乳	いちごジャム		食塩(g)	1.9/1.5	
13	金	まーぼーどん	米 片栗粉 砂糖	豚ひき肉 豆腐 みそ	人参 玉ネギ じゃが 生姜 にんにく	しょうゆ 中華だし	人気献立麻婆豆腐を丼にしました。モリモリ食べてね。	エネルギー(kcal)	606
		しーちきんさらだ	じゃが芋 マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり コーン 人参	塩		たんぱく質(g)	532
		やさいちゅうかすーぶ	ごま油		大根 キャベツ わかめ コーン	中華だし 塩		脂質(g)	21.7
		いちご			いちご			脂質(g)	19
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ	アシドミルク				食塩(g)	25.1
		(15時おやつ)きゅうにゅう ぜりー ひずけっと	砂糖 ビスケット	牛乳	みかん缶 アガー		食塩(g)	18.8	
							食塩(g)	2.2/1.8	
14	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの	米 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん	エネルギー(kcal)	574/467	
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン				たんぱく質(g)	22.1/17.8	
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳			脂質(g)	17.3/13.9	
							食塩(g)	2/1.6	

16	月	しょくぱん ろーすとちきん こーるすろーさらだ みねすとろーね		食パン 鶏肉 マヨネーズ じゃが芋 マヨネーズ	ウインナー ツナ水煮 ウインナー	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 人参 玉ねぎ セロリー トマト缶	みりん しょうゆ 塩 コンソメ 塩	トマト風味 のミネスト ローネ。ト マトの酸味 と野菜の ハーモニー をお楽しみ ください。	エネルギー (kcal)	513
		(おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)むぎちゃ よーくると うえはーす	お子様せんべい ウエハース	アシドミルク ヨーグルト					たんぱく質 (g)	23.1
17	火	 ♥おたのしみめにゆー♥		米 バター 片栗粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 ゼリー	ウインナー 豚ひき肉 豆腐 ツナ水煮 鶏ささみ水煮 豆乳	人参 グリンピース 玉ねぎ レンコン 人参 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 クリームコーン	コンソメ 塩 塩 こしょう しょうゆ みりん 塩 塩	2月生まれ のお友達お めでとござ います。	エネルギー (kcal)	706
		(おやつ)あしどみるく やさいこんぞめりんぐ (15時おやつ)あしどみるく おいわいけーき	野菜コンソメリング お祝いケーキ	アシドミルク アシドミルク					たんぱく質 (g)	23
18	水	ごはん かれーにくじゃが はるさめさらだ とうふとわかめのみそしる いよかん		米 じゃがいも 春雨 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり 人参 コーン 大根 若芽 いよかん	カレー粉 しょうゆ 塩 みりん 酢 しょうゆ	カレー風味 の肉じゃが は、食欲を そそりま す。ごはん にも合いま すね。	エネルギー (kcal)	555
		(おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)きゅうにゅう かすてら ごさかな	塩せんべい カステラ	アシドミルク 牛乳 小魚					たんぱく質 (g)	20
19	木	ごはん しろみざかなのとまとあんかけ ごぼうさらだ こんぞめすーぶ ばなな		米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ 砂糖	白身魚 ツナ水煮 鶏肉	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン ごぼう きゅうり 人参 キャベツ もやし しめじ 小松菜 バナナ	塩 酒 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	淡白な白身 魚に野菜 たっぷり トマトあん かけをかけ ました。	エネルギー (kcal)	533
		(おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)きゅうにゅう ついすとばん	むらさきいもせんべい ツイストパン	アシドミルク 牛乳					たんぱく質 (g)	20
20	金	きのこぶたどん あおなのしらすあえ ごもくみそしる りんご		砂糖 ごま 豚肉 しらす干し 油揚げ みそ	ごま 豚肉 しらす干し 油揚げ みそ	玉ねぎ しいたけ しめじ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 長ネギ りんご	酒 みりん しょうゆ しょうゆ	きのこたっ ぷりキノコ 豚丼はポ リウムも 栄養も満 点です！	エネルギー (kcal)	497
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)きゅうにゅう ぼたぼたやき	かぼちゃボーロ せんべい	アシドミルク 牛乳					たんぱく質 (g)	27.1
21	土	ごはん さけのしおやくにもの みそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ		米 砂糖 じゃがいも ハイハイ	鮭 豆腐 みそ 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん		エネルギー	540/440
23	月	てんのうたんじょうび							たんぱく質	23.5/18.9
24	火	ごはん あつあげのそぼろあんかけ じゃがいものこみあえ わかめのみそしる		米 片栗粉 じゃがいも	厚揚げ 豚ひき肉 ごま みそ	生姜 グリンピース 青のり わかめ 大根 油揚げ	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	ツナトース トは子ども 達の好きな おやつの一 つです。 たっぷりツ ナマヨに磯 の風味も加 わります。	エネルギー (kcal)	553
		(おやつ)あしどみるく やさいこんぞめりんぐ (15時おやつ)きゅうにゅう つなとーすと	野菜コンソメリング 食パン マヨネーズ	アシドミルク 牛乳 ツナ水煮					たんぱく質 (g)	23.3
25	水	おさくらごはん さわらのかれーあげ かぼちゃのにも きゃべつのみそしる いちご		米 小麦粉 油 砂糖	さわら 豚肉 みそ	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ いちご	酒 しょうゆ 塩 塩 カレー粉 しょうゆ みりん 酒	おさくらご 飯はご当地 メニュー。 シンプルな 味付けです がおいしい です。	エネルギー (kcal)	547
		(おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)きゅうにゅう さつまいものばたーやき	塩せんべい さつま芋 バター	アシドミルク 牛乳					たんぱく質 (g)	20.6
26	木	ごはん ぼーくびーんず ひじきいりさらだ かぼちゃのすーぶ ばなな		米 じゃが芋 油 砂糖	大豆水煮 豚肉 ツナ水煮 ごま 鶏肉	人参 玉ねぎ トマト缶 グリンピース しめじ にんにく きゅうり 人参 切り干し大根 ひじき かぼちゃ 小松菜 白菜 バナナ	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう ワ イン 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	磯コマクツ ッキーはサク サク・プチ プチ食感が やみつきに なります。	エネルギー (kcal)	517
		(おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)きゅうにゅう いそごまくっきー	むらさきいもせんべい 小麦粉 砂糖 バター	アシドミルク 牛乳 ごま 卵					たんぱく質 (g)	18.3
27	金	ごはん さばのみそに ごもくなっとう だいこんのみそしる りんご		米 砂糖 さば みそ しらす干し 納豆 かつお節 豆腐 豚肉 みそ	さば みそ しらす干し 納豆 かつお節 豆腐 豚肉 みそ	生姜 キャベツ 小松菜 人参 しいたけ 大根 わかめ りんご	みりん しょうゆ	「五目納豆 大好き」と 聞くとうれ しくなりま す。野菜が 納豆や小魚 と共に摂取 できる和え 物です。	エネルギー (kcal)	522
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)きゅうにゅう ぜりー せんべい	かぼちゃボーロ ぜりー せんべい	アシドミルク 牛乳					たんぱく質 (g)	27
28	土	おやこどん とうふのすましじる みかん (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ		米 お子様せんべい	卵 豆腐 お子様せんべい	玉ねぎ 人参 若芽 みかん	しょうゆ みりん 酒		エネルギー	546/445
									たんぱく質	17.3/14

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ