

2026年02月

献 立 表

アルテ子どもと木幼稚園

日 曜	献 立 名	午前おやつ 午後おやつ	材料名(昼食・午後おやつ)				栄 養 価	
			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	完了期・乳児	幼児
2・16 月	塩こんぶご飯 ☆チキンクリームシチュー ちくわの和風サラダ オレンジ	牛乳 牛乳 きな粉トースト	米、無添加食パン、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、グラニュー糖、ごま油、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、きな粉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン、塩こんぶ	かつおだし汁、りんご酢、コンソメ(減塩)、食塩、しょうゆ	エネルギー 457 575 kcal たんぱく質 15.2 18.8 g 脂 質 15.1 18.0 g カルシウム 198 213 mg	
3 火 節分	ご飯 りんご いわしのかば焼き ブロッコリーのしらす和え かぶとなめこのみそ汁	牛乳 牛乳 鬼の金棒パン	米、ホットケーキ粉、揚げ油、片栗粉、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、いわし、絹ごし豆腐、淡色みそ、ベーコン、しらす干し、いわし(煮干し)	りんご、ブロッコリー、かぶ、にんじん、かぶ・葉、なめこ、コーン(冷凍)	本みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー 470 565 kcal たんぱく質 18.3 22.0 g 脂 質 15.4 18.1 g カルシウム 247 276 mg	
17 火	ご飯 りんご カレイの煮つけ ブロッコリーのごま和え 豚汁	牛乳 牛乳 カレーうどん	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、豚肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	りんご、ブロッコリー、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、カレールウ、酒、本みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 394 481 kcal たんぱく質 21.8 26.4 g 脂 質 9.1 10.2 g カルシウム 207 222 mg	
4・18 水	ご飯 みかん 鶏肉の西京焼き さといものそぼろ煮 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 のり塩お麩ラスク	米、さといも、焼ふ、無塩バター、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	みかん、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 380 460 kcal たんぱく質 18.9 22.7 g 脂 質 12.6 15.1 g カルシウム 170 179 mg	
5・19 木	ご飯 オレンジ ☆ひじき入りハンバーグ イタリアンサラダ ポテトのコンソメスープ	牛乳 牛乳 ココアバナナケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、マヨドレ、油、グラニュー糖、片栗粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ	バナナ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢、コンソメ(減塩)、おろししょうが	エネルギー 438 540 kcal たんぱく質 15.9 19.0 g 脂 質 15.1 18.0 g カルシウム 224 249 mg	
6・20 金	ご飯 バナナ 肉じゃが 小松菜の納豆あえ はくさいとえのきのみそ汁	牛乳 牛乳 お豆腐ドーナツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、三温糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、はくさい、えのきだけ、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	エネルギー 470 566 kcal たんぱく質 19.2 22.9 g 脂 質 14.3 16.8 g カルシウム 239 266 mg	
7・21 土	焼き鳥丼 キャベツと油揚げの煮びたし かぼちゃのみそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 せんべい	ゼリー、米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 416 530 kcal たんぱく質 15.1 19.9 g 脂 質 11.6 15.2 g カルシウム 145 202 mg	
9 月 カミカミ給食	カルシウムふりかけごはん 高野豆腐のチリソース風 もやしのナムル かぶの中華スープ オレンジ	牛乳 牛乳 みそ蒸しパン	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、凍り豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、もやし、ほうれんそう、かぶ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、えのきだけ、こま、にんにく、しょうが、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	エネルギー 414 502 kcal たんぱく質 14.5 17.4 g 脂 質 11.8 14.0 g カルシウム 279 317 mg	
10・24 火	☆根菜のカレーライス だいこんサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 みかんゼリー	米、さつまいも、油、小麦粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、豆乳、ハム	オレンジジュース、だいこん、にんじん、れんこん、みかん缶、しめじ、きゅうり、カットトマト缶詰、粉かんてん	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、コンソメ(減塩)、カレールウ、カレー粉、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 456 563 kcal たんぱく質 15.4 18.4 g 脂 質 14.9 17.7 g カルシウム 265 274 mg	
25 水 お誕生日会	ロールパン みかん 鶏肉のコーンフレーク焼き フレンチサラダ かぶとベーコンの豆乳スープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ いちご・プラウニー	ロールパン、コーンフレーク、グラニュー糖、油、米粉、ホイップクリーム、マヨドレ、三温糖、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ベーコン	みかん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、いちご、しめじ、きゅうり、にんにく	かつおだし汁、コンソメ(減塩)、りんご酢、食塩、しょうゆ	エネルギー 451 609 kcal たんぱく質 20.6 26.6 g 脂 質 20.1 25.4 g カルシウム 203 222 mg	
12・26 木	豚丼 はくさいの浅漬け さつま汁 バナナ	牛乳 牛乳 焼肉おにぎり	米、さつまいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、すりごま、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 475 569 kcal たんぱく質 21.6 26.0 g 脂 質 13.1 15.2 g カルシウム 207 226 mg	
13 金 バレンタイン デー	ご飯 オレンジ 鶏肉ときのこのケチャップ煮 じゃがいものチーズ焼き 小松菜のみそ汁	牛乳 牛乳 バレンタインクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、オイルスプレー	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、淡色みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、こまつな、しめじ、しいたけ、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ(減塩)	エネルギー 455 554 kcal たんぱく質 18.9 22.8 g 脂 質 15.7 18.8 g カルシウム 212 235 mg	
27 金	ご飯 オレンジ 鶏肉ときのこのケチャップ煮 じゃがいものチーズ焼き 小松菜のみそ汁	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、小麦粉、油、三温糖、オイルスプレー	牛乳、鶏もも肉、きな粉、とろけるチーズ、淡色みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、こまつな、しめじ、しいたけ、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ(減塩)	エネルギー 460 572 kcal たんぱく質 22.0 27.6 g 脂 質 11.8 14.6 g カルシウム 220 251 mg	
28 土	☆ミートスパゲッティ しょうゆドレッシングサラダ コーンのコンソメスープ ゼリー	牛乳 牛乳 五平餅	ゼリー、スパゲッティ、米、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、もやし、コンソメ(減塩)	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ(減塩)、食塩	エネルギー 422 544 kcal たんぱく質 15.6 21.0 g 脂 質 10.8 15.2 g カルシウム 115 194 mg	

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー545Kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.6g カルシウム 235mg 鉄分 2.1mg
未満児 エネルギー441Kcal 蛋白質17.8g 脂質 13.7g カルシウム 209mg 鉄分 1.6mg

※完了期食は咀嚼力に合わせて献立を変更する場合があります。

※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

※食パン、ロールパンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。

※☆印は5歳児クラスのリクエストメニューです。2・3月で献立に取り入れる予定です。