

2026年2月



献立表（夕食）



保育園コロラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名		
			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
01日	豚とひじきのチャーハン、大根とあげの煮物、じゃがいものスープ	240.8 8.9 6.5 1.1	米、じゃがいも、ごま油、油、砂糖	卵、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、ピーマン、しいたけ、こんぶ（だし用）、ひじき、カットわかめ
02月	カレーうどん、ツナと胡瓜の和え物、パインアップル	182.7 7.5 5.4 0.8	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ
03火	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、マカロニサラダ、さつまいもの味噌汁	335.3 14.8 12.1 0.9	米、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ・スバゲティ	さけ、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、油揚げ、無塩バター、いわし（煮干し）	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり
04水	キッズビビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	278 11.5 11.1 1.2	米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが
05木	御飯、ポークビーンズ、白菜の甘酢和え、みかん	262.7 7 6 0.7	米、じゃがいも、砂糖、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、刻みこんぶ
06金	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじんのみそ汁	277.6 12.1 9.1 1.1	米、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
07土	チキンピラフ、キャベツとコーンのスープ、りんごのコンポート	246.6 8.2 3.4 0.6	米、砂糖	鶏もも肉、ゆで大豆、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン（冷凍）、グリーンピース、レモン果汁
08日	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、きのこのすまし汁	237.5 9.9 5.6 1	米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉（もも）、かつお節	ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、こんぶ（だし用）、しょうが
09月	親子丼、大根サラダ、桃	282.8 12.9 6 0.9	米、砂糖、油、すりごま	卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	もも缶（黄桃）、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、こんぶ（だし用）
10火	御飯、鶏つくねのあんかけ、かぼちゃサラダ、白菜の味噌汁	258.4 9.6 6.6 1	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ひじき、カットわかめ
11水	スバゲティナポリタン、ブロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ	179.5 7.1 5.4 1.3	スバゲティ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶、こんぶ（だし用）、カットわかめ
12木	御飯、カレーの煮つけ、小松菜のごま和え、かぼちゃの味噌汁	215.3 12.5 1.8 1	米、ごま、砂糖	かかれい、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、いわし（煮干し）	こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ
13金	カレーライス、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんごのコンポート	323.6 7.9 10.2 1.1	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	豚肉（肩ロース）、ちくわ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レモン果汁
14土	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、粉ふき芋、豆腐すまし汁	247.1 10.2 6.4 1	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉（ロース）、淡色みそ、かつお節	こまつな、にんじん、ねぎ、こんぶ（だし用）、カットわかめ
15日	お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、キャベツの味噌汁	112.4 7.3 3.1 0.9	小麦粉、油	豚肉（もも）、卵、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし（煮干し）	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり
16月	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	248.2 11.4 6 1.5	米、砂糖	卵、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節、いわし（煮干し）	にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ（だし用）、カットわかめ
17火	御飯、タラの生姜煮、大豆とひじきの煮物、みかん	237.4 12.4 3.1 0.8	米、砂糖、油	たら、ゆで大豆、油揚げ、かつお節	みかん缶、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが
18水	御飯、鶏肉と野菜のトマト煮、春雨サラダ、豆腐の味噌汁	275.7 11.6 8.4 1.2	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、いわし（煮干し）	ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、カットわかめ
19木	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンブルサラダ、わかめスープ	275.7 11.4 9 1.2	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
20金	ちゃんぽんラーメン、ひじきのサラダ、パインアップル	244.3 9.5 7.9 1.3	生中華めん、マヨネーズ、油、ごま油	豚肉（肩）、ゆで大豆	パイン缶、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ひじき
21土	御飯、豚肉のしょうが焼き、白和え（ブロッコリー・にんじん）、さといもの味噌汁	273.8 11.3 9 0.9	米、さといも、ごま、砂糖、油	豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しょうが
22日	御飯、スパニッシュオムレツ、ほうれん草のツナ和え、人参のすまし汁	328 17.6 12.8 1.3	米、じゃがいも、油	卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ（だし用）
23月	きのご御飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	247.3 12.7 4.4 1.6	米、片栗粉、砂糖、油	あかうお、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節、いわし（煮干し）	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ（だし用）、カットわかめ
24火	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のしらすあえ、りんごのコンポート	295.8 9 6.4 0.8	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、バター、しらす干し	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、レモン果汁
25水	ふわふわ丼、小松菜のごま和え、大根の味噌汁	242.3 11.3 5.4 1.1	米、焼ふ、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、かつお節、いわし（煮干し）	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、いんげん、こんぶ（だし用）、カットわかめ
26木	わかめうどん、さつまいもの煮物、桃	171.2 5.4 1.7 1.4	ゆでうどん、さつまいも、砂糖	油揚げ、かまぼこ、かつお節	もも缶（黄桃）、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ（だし用）、カットわかめ
27金	御飯、豆腐のカレーチャンプル、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	274.5 12.6 8.9 1.1	米、片栗粉、油、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、こんぶ（だし用）
28土	塩焼きそば、もやしの中華風和え物、トマトと卵のスープ	139.1 7.9 3.7 0.8	ゆで中華めん、ごま油、砂糖	卵、ツナ水煮缶、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。