



# 2026年02月 たんぽぽ共同保育園 予定献立表

日	曜日	献立		材料名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ( )は未満	
		昼食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの		
02	月	ごはん かじきのチーズ焼き さつま芋煮 スパサラ(卵なしマヨ) 味噌汁(白菜・なめこ)	コーンマヨートスト(卵無しマヨ) 牛乳	牛乳、かじき、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、食パン、さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、パン粉	はくさい、にんじん、コーン缶、なめこ、きゅうり、あおのり	529.9(493.1) 23.0(21.4) 16.1(15.3) 1.9(1.8)	
03	火	☆節分☆ 手巻き寿司 かぼちゃの含め煮 味噌汁(さつま芋・玉葱)	おからドーナツ 牛乳 りんご	牛乳、ツナ水煮缶、おから、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	七分つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、三温糖、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、すりごま、ごま油	かぼちゃ、りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、焼きのり、切り干しだいこん	563.7(524.6) 18.8(17.4) 11.7(11.4) 1.8(1.6)	
04	水	ごはん かれの野菜あんかけ かぶと蓮根の煮物 味噌汁(大根・えのき)	野菜クラッカー 牛乳 デコボン	牛乳、かれい、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	デコボン、かぶ、緑豆もやし、れんこん、にんじん、だいこん、エリンギ、えのきたけ、たまねぎ、かぶ・葉、いんげん、あおのり	501.1(470.8) 19.4(18.0) 11.3(11.0) 1.5(1.4)	
05	木	ごはん タンダーチキン(1階のクラスは四り焼きチキン) 蒸し南瓜 春雨サラダ 味噌汁(高野豆腐・キャベツ)	焼き芋 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	さつまいも、七分つき米、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく	472.7(439.2) 20.8(19.2) 9.5(9.0) 1.4(1.3)	
06	金	ごはん ごぼうハンバーグ ネバネバ和え(小松菜) 味噌汁(豆腐・玉葱)	甘みそおにぎり すまし汁(大根・わかめ) 甘夏	豚ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	七分つき米、パン粉、三温糖、片栗粉	たまねぎ、なつみかん、にんじん、こまつな、だいこん、ごぼう、生わかめ、焼きのり	556.1(513.3) 21.5(19.7) 10.9(9.8) 1.8(1.7)	
07	土	こぎつねごはん さつま芋煮 ツナ野菜炒め 味噌汁(大根・麩)	豆パン 牛乳 みかん	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ひよこまめ(ゆで)	七分つき米、ロールパン、さつまいも、焼ふ、油、三温糖	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶	509.1(476.6) 17.7(16.6) 11.6(11.1) 2.0(1.8)	
09	月	ごはん 鯖の西京焼き さつま芋煮 切り干し大根煮 味噌汁(高野豆腐・キャベツ)	じゃこトースト 牛乳	牛乳、さわら、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	七分つき米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、三温糖	キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	491.7(457.4) 21.0(19.6) 15.0(14.3) 1.7(1.6)	
10	火	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 根菜のきんぴら 味噌汁(白菜・なめこ)	和風スパゲティ 牛乳 いよかん	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、無塩バター	七分つき米、スパゲティ、パン粉、油、ごま油、ごま、三温糖、片栗粉	いよかん、れんこん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、ごぼう、にんじん、なめこ、ひじき、焼きのり	509.7(475.7) 20.0(18.8) 14.6(13.8) 1.4(1.3)	
11	水	<b>建国記念の日</b>						
12	木	ごはん かじきフライ 蒸し南瓜 キャベツ胡瓜の甘酢和え 味噌汁(大根・豆腐)	しらす昆布おにぎり すまし汁(玉葱・わかめ) りんご	かじき、木綿豆腐、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	七分つき米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、片栗粉、ごま	りんご、キャベツ、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、生わかめ、刻みこんぶ、あおのり	539.9(498.9) 18.8(17.2) 12.0(10.8) 1.8(1.7)	
13	金	そぼろ丼(とりそぼろ) 改 きゅうりわかめしらすの酢の物 味噌汁(キャベツ・えのき)	ポテト餅 牛乳 デコボン	牛乳、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま	きゅうり、デコボン、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、生わかめ、焼きのり、しょうが	489.3(454.9) 19.5(18.2) 11.0(10.5) 1.9(1.7)	
14	土	炊き込みごはん ごまポテト しらす入り野菜炒め 味噌汁(大根・わかめ)	レーズンパン 牛乳 みかん	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、すりごま、油	みかん、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、干しぶどう、いんげん、生わかめ	490.3(460.8) 16.0(15.1) 10.6(10.3) 2.0(1.9)	
16	月	ごはん 鮭の南部焼き あちら漬 おからの煮物 味噌汁(キャベツ・蕪の葉)	ピザトースト 牛乳 みかん	牛乳、さけ、おから、ピザ用チーズ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、食パン、しらたき、砂糖、ごま油、三温糖	みかん、かぶ、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、かぶ・葉、しょうが	473.5(442.4) 22.8(21.2) 12.0(11.4) 1.9(1.7)	

☆市場の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ☆お米は、産地直送の庄内米を使用しています。(七分つき米を使用)  
 ☆給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のマヨネーズです。



日	曜日	献立		材料名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ( )は未満	
		昼食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの		
17	火	ごはん 鶏の照り焼き 蒸し南瓜 マカロニグラタン風 味噌汁(大根・えのき)	大学芋 牛乳	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛み そ)、ツナ水煮缶、 粉チーズ	七分つき米、さつまい も、マカロニ、油、三 温糖、ごま	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、 えのきたけ、しめじ、コーン缶	485.8(452.0) 20.9(19.2) 11.3(10.8) 1.2(1.1)	
18	水	ごはん かれのい煮魚 酢蓮 切り昆布と野菜の煮物 味噌汁(白菜・切干し大根)	マカロニきな粉和え 牛乳	牛乳、かれい、米 みそ(淡色辛み そ)、きな粉、油揚 げ	七分つき米、マカロ ニ、三温糖、砂糖、油	れんこん、はくさい、にんじ ん、しめじ、刻みこんぶ、切 り干しだいこん、しょうが	435.6(405.4) 21.7(20.2) 8.0(7.7) 1.7(1.5)	
19	木	トトお誕生会トト ひじきご飯 チキンフライ ブロッコリーおほかあえ 人参サラダ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	マドレーヌ(卵なし) 牛乳 みかん寒天	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛み そ)、無塩バター、 かつお節	七分つき米、ホット ケーキ粉、三温糖、小 麦粉、パン粉、油、ご ま、片栗粉	みかん天然果汁、にんじ ん、緑豆もやし、ブロッ コリー、キャベツ、たまねぎ、 こまつな、コーン缶、ひじ き、かんでん(粉)	600.4(561.5) 21.3(19.8) 18.8(17.6) 1.7(1.6)	
20	金	ごはん 松風焼き(脱脂粉乳入り) ネバネバ和え(ほうれん草) 味噌汁(白菜・なめこ)	もちもちパン 牛乳 甘夏	牛乳、豚ひき肉、挽 きわり納豆、粉チー ズ、金揚げしらす、 米みそ(淡色辛み そ)、脱脂粉乳	七分つき米、白玉粉、 ホットケーキ粉、パン 粉、油、ごま	なつみかん、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう、はく さい、なめこ、しめじ、焼き のり	632.0(588.7) 29.4(27.4) 20.6(19.5) 1.8(1.7)	
21	土	刻み昆布の混ぜご飯 さつま芋煮 ツナ野菜炒め 味噌汁(大根・わかめ)	チーズパン 牛乳 みかん	牛乳、豚ひき肉、ツ ナ水煮缶、とろける チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)	七分つき米、ロール パン、さつまいも、油	みかん、キャベツ、たまね ぎ、だいこん、チンゲンサ イ、にんじん、刻みこんぶ、 生わかめ	509.2(477.8) 17.4(16.4) 12.8(12.3) 2.1(2.0)	
23	月	<b>天皇誕生日</b>						
24	火	ごはん 高野豆腐の肉詰め 蒸し南瓜 ブロッコリーと人参のごまサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	スパゲティミートソース 牛乳 デコボン	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、凍り豆腐、 米みそ(淡色辛み そ)、無塩バター、 脱脂粉乳、粉チー ズ	七分つき米、スパゲ ティ、パン粉、三温 糖、すりごま、油	ブロッコリー、デコボン、た まねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、はくさい、ホールマト 缶詰、緑豆もやし、コーン 缶、しいたけ、しょうが	579.0(544.9) 24.9(23.4) 15.9(15.3) 1.6(1.5)	
25	水	ごはん 肉じゃが 青菜えのきツナの和えもの(もやし入り) 味噌汁(キャベツ・豆腐)	シュガートースト 牛乳 いちご	牛乳、豚肉(ロー ス)、木綿豆腐、ツ ナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)、無 塩バター	七分つき米、じゃがい も、食パン、しらす、 三温糖、油、グラ ニュー糖、ごま	緑豆もやし、にんじん、たま ねぎ、いちご、えのきたけ、 キャベツ、ほうれんそう、い んげん、しょうが	489.1(454.7) 18.2(16.9) 14.0(13.3) 1.5(1.4)	
26	木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ	ごへいもち 牛乳	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	七分つき米、もち米、 三温糖、ワンタンの 皮、すりごま、ごま 油、片栗粉	緑豆もやし、たまねぎ、きゆ うり、キャベツ、にんじん、し いたけ、ねぎ、にら、コーン 缶、ひじき、にんにく	536.2(501.0) 19.4(18.0) 14.4(13.5) 1.6(1.5)	
27	金	カレーライス 大根サラダ 野菜スープ(レタス・コーン)	オートミールクッキー 牛乳 いよかん	牛乳、豚ひき肉、無 塩バター、ツナ水煮 缶	七分つき米、じゃがい も、小麦粉、オート ミール、砂糖、油、三 温糖	だいこん、たまねぎ、いよか ん、ブロッコリー、にんじ ん、レタス、コーン缶、干し ぶどう、生わかめ	630.0(588.4) 16.7(15.6) 19.7(18.8) 2.0(1.8)	
28	土	肉味噌うどん 青のりポテト しらす入り野菜炒め	豆パン 牛乳 みかん	牛乳、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)、金揚げしら す、ひよこまめ(ゆ で)	ロールパン、干しうど ん、じゃがいも、油	みかん、キャベツ、たまね ぎ、だいこん、にんじん、い んげん、あおのり	356.6(339.3) 14.3(13.6) 10.7(10.3) 2.7(2.5)	
 <p style="text-align: center;">☆くじらグループさんリクエスト献立☆ あさちゃん→ごぼうハンバーグ ゆなちゃん→ミートソーススパゲティ あらた君→ひじきハンバーグ</p>  								

**【献立の平均栄養価】**

[ 3～5歳児 ] エネルギー529Kcal 蛋白質 21.0g 脂質 13.7g カルシウム 206mg 塩分1.7g  
[ 1～2歳児 ] エネルギー 493Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.0g カルシウム 199mg 塩分1.5g