

日 /曜	献 立 名	ざいりょう(ちゅうしょく・おやつ)				ごごおやつ	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		
02 ～ げ つ ～	だいすごはん いわしのかばやき のっぺいじる バナナ	きんめまい、ホット ケーキ、マーガリン、さとう、さつまいも、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、いわし、ゆでだいす、とりこまにく、あぶらあげ、しらすぼし	バナナ、だいこん、にんじん、にら、はねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ、みりん、しお	ぎゅうにゅう おにさんケーキ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 301 mg
03 ～ か ～	ごはん ごぼうのドライカレー ツナとわかめのすのもの フルーツヨーグルト	きんめまい、さとう、バター	ぎゅうにゅう、ブレーンヨーグルト、ぶたひきにく、ツナかん	たまねぎ、ももかん、みかんかん、バナナ、ごぼう、きゅうり、にんじん、ほしぶどう、ほしわかめ、しょうが、にんにく	ケチャップ、カレールウ、す、カレーこ、しお	ぎゅうにゅう かにパン	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.7 g カルシウム 298 mg
04 ～ す い ～	ごはん さばのカレー やき コーンいりにんじんサラダ レタススープ	きんめまい、マカロニ、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう、さば、チーズ、きなこ、ウイニー	にんじん、たまねぎ、きゅうり、レタス、コーン、しょうが	しょうゆ、カレールウ、コンソメ、みりん、さけ、しお	ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.6 g カルシウム 261 mg
05 ～ も く ～	☆しそ～かきゅうしょくのひ☆ ごはん しいたけどんぶりのぐ たたききゅうり とうふのすまじる みかん	きんめまい、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、あぶら、マーガリン	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、もめんどうふ、あぶらあげ	みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いとこんにやく、しいたけ、はねぎ、ほししたけ、まつちや、りょくちや	だしじる、しょうゆ、す、さけ	ぎゅうにゅう りょくちやクッキー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.7 g カルシウム 281 mg
06 ～ き ん ～	ごはん とりにくとポテトのあげに はくさいのりあえ かきたまじる	じやがいも、きんめまい、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	とりこまにく、たまご、しらすぼし	はくさい、にんじん、さやいんげん、はねぎ、やきのり	だしじる、しょうゆ、す、さけ	むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 64 mg
09 ～ げ つ ～	ごはん あつあげのミートソースに おはなばたけサラダ えのきどもやしのスープ	きんめまい、ホット ケーキ、さとう、ふんどう、あぶら、はちみつ、バター	ぎゅうにゅう、なまあぶら、ぶたひきにく、とうにゅう、ゆでとりささみ、かにかまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、りんご、コーン、えのきたけ、きゅうり、レモン、はねぎ	ケチャップ、す、しょうゆ、コンソメ、しお、バセリコ	ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 24.3 g カルシウム 360 mg
10 ～ か ～	こんぶごはん さかなのあまざース ほうれんそうとハムのおかかあえ かぼちやのみそしる	こんぶごはん、ホット ケーキ、さとう、あぶら、あまなつとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、まぐろ、ロースハム、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	ほうれんそう、かぼちや、たまねぎ、しめじ、はねぎ、ごま、まっちや	だしじる、しょうゆ、す、しお	ぎゅうにゅう まっちやむしパン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 282 mg
12 ～ も く ～	やきそば しゅうまい こまつなとたまごのすまじる	むしちゅうかめん、きんめまい、あぶら	しゅうまい、ぶたこまにく、たまご、ちりめんじやこ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ビーマン、ごま	だしじる、ウスターソース、しょうゆ、しお	おちや おにぎり(ちりめんじやこ)	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 254 mg
13 ～ き ん ～	ごはん とうふいりハンバーグ ほうれんそうのツナマヨあえ かぶのスープ	きんめまい、パンこ、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら	ジョアマスカット、ぶたひきにく、もめんどうふ、ツナ、ウイニー、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、コンソメ、しお	ジョア(マスカット) ビスケット	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 369 mg
16 ～ げ つ ～	ごはん にらたま カレーきんぴら はくさいスープ	きんめまい、じやがいも、こむぎこ、さとう、バター、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、ツナ、ウイニー	はくさい、にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、カレールウ、す、コンソメ、とりがらだし、しお、こしょう	ぎゅうにゅう かたぬきクッキー	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 25.2 g カルシウム 248 mg
17 ～ か ～	ごはん レバーのカレーふうみあげ はくさいサラダ はるさめとたまごのスープ	きんめまい、こむぎこ、あぶら、さとう、はるさめ、かたくりこ	とりもにく、ぶたレバー、どうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、ビーマン、にら、ほししいたけ	ケチャップ、ウスターソース、す、しょうゆ、コンソメ、しお、カレーコ、こしょう	むぎちや てづくりにくまん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 284 mg
18 ～ す い ～	ごはん さけステーキのホワイトソースかけ キャベツサラダ ハムとだいこんのスープ	きんめまい、あぶら、こむぎこ、こめこ、さとう、ごまあぶら、バター	コアコアプラス、さけ、ロースハム、スキムミルク	だいこん、キャベツ、みかんかん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほしぶどう	す、コンソメ、しお、こしょう	むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 398 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.6 g カルシウム 312 mg
19 ～ も く ～	ごはん にくじやが ブロッコリーのおかかあえ だいこんのみそしる	じやがいも、きんめまい、ホットケーキ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ぶたこまにく、みそ、きなこ、あぶらあげ、かつおぶし	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、さやいんげん、はねぎ	だしじる、しょうゆ、みりん、しお	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 278 mg
20 ～ き ん ～	ガーリックチャーハン ローストチキン こまつなのごまざあえ ちゅうかスープ	きんめまい、あぶら、かたくりこ、さとう、レーズンパン	ぎゅうにゅう、とりもにく、たまご、やきぶた	にんじん、こまつな、チンゲンサイ、もやし、ビーマン、しらねぎ、ごま、にんにく	しょうゆ、す、みりん、ちゅうかだし、しお、こしょう	ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 21.7 g カルシウム 295 mg
24 ～ か ～	ごはん あげかぼちやとなまあげのにもの なつとうサラダ きのこスープ	きんめまい、じやがいも、あぶら、じょうしんこ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なまあぶら、ひきわりなつとう、ぶたこまにく、ハム、チーズ	かぼちや、きゅうり、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、あおのり	だしじる、しょうゆ、みりん、す、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう スティックポテト	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 25.6 g カルシウム 344 mg

2026年02月

3歳以上児

献 立 表

岡部聖母保育園

日 /曜	献 立 名	ざいりょう(ちゅうしょく・おやつ)				ごごおやつ	栄 養 値
		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		
25	ごはん カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	じやがいも、きんめまい、じょうしんこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたこまにく、ロースハム、とうにゅう、スキムミルク	たまねぎ、きゅうり、バナナ、らっきょ、にんじん、りんご、グリンピース、レモンかじゅう	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース	ぎゅうにゅう こめこのもっちりバナナパン	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.8 g カルシウム 498 mg
26	まぜごはん とりのからあげ とんじる りんご ★マリア・ミカエルはおたのしみきゅうしょくです★	きんめまい、かたくりこ、あぶら、さとう、じやがいも	とりもにく、もめんどうふ、ぶたこまにく、ツナ、みそ、あぶらあげ	りんご、だいこん、にんじん、はねぎ、しょうが、ほししいたけ、しおこんぶ	だしじる、しょうゆ、さけ	おたのしみおやつ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.3 g カルシウム 126 mg
27	ごはん とりにくのチーズやき ポテトサラダ ミネストローネ	じやがいも、きんめまい、マヨネーズ、マカロニ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりもにく、チーズ、こなチーズ、ウイニー	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールトマトかん、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、さけ、コソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう チーズ バナナ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 29.5 g カルシウム 366 mg



ほうれん草パワーで目を守ろう



ほうれん草と言うと、鉄分が豊富で貧血予防に効果的というイメージですが、その他にもブルーベリーやブロッコリーと同じく目に良い食べ物の1つです。

ルテイン

目の活性酸素を取り除いて老化を防止。
目の病気の予防や改善に作用します。

ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、目の毛細血管を健康に保つ。

ビタミンB2

細胞の再生を促したり粘膜を保護。
不足すると目の充血をおこす。

ビタミンA

視力を守ったり、粘膜を健康に保つ。
不足すると夜盲症や目の乾燥をおこす。

←ミカエル組のリクエストメニューです！