

日 /曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 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		
02	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、さといも、さつまいも、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、マーガリン	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	やさいジュース ぎゅうにゅう おにさんケーキ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 216 mg
03	ごはん ごぼうのドライカレー ソ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	たまねぎ、ももかん、ほんかん、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 ぎゅうにゅう かにパン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 314 mg
04	ごはん さばのカレー焼き 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	とうにゅう、ぎゅうにゅう、さば、チーズ、きなこ、ウインナー	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	とうにゅう ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 209 mg
05	☆しそ～かきゅうしょくのひ☆ ごはん 木 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	とうにゅう、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、ほしこいたけ	だしじる、しょうゆ、す、さけ	とうにゅう ぎゅうにゅう りょくちやクッキー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.7 g カルシウム 225 mg
06	ごはん とりにくとポテトのあげに 金 はくさいののりあえ 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	ぎゅうにゅう むぎちや ぶどうゼリー せんべい	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 161 mg
09	ごはん あつあげのミートソースに 月 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、ふんとう、はちみつ、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、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、はねぎ、レモン	ケチャップ、す、しょうゆ、コンソメ、しお、バセリコ	ラブミープラス ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 266 mg
10	こんぶごはん さかなのあまざソース 火 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	とうにゅう、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	とうにゅう ぎゅうにゅう まっちやむしパン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 195 mg
12	やきそば しゅうまい 木 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	ぎゅうにゅう、しゅうまい、ぶたこまにく、たまご、ちりめんじゃこ	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	ぎゅうにゅう おちや おにぎり(ちりめんじゃこ)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 292 mg
13	ごはん とうふいりハンバーグ 金 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、ぎゅうにゅう、ウインナー	ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほしにいたけ	しょうゆ、みりん、コンソメ、しお	やさいジュース ジョアマスカット ビスケット	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 349 mg
16	ごはん にらたま 月 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、たまご、ぶたひきにく、ツナ	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 ぎゅうにゅう かたぬきクッキー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 22.9 g カルシウム 278 mg
17	ごはん レバーのカレーふうみあげ 火 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	アシドミルク、とりもにく、ぶたレバー、とうにゅう、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、ほしにいたけ	ケチャップ、ウスターソース、す、しょうゆ、コンソメ、しお、カレーこ、こしょう	のむヨーグルト むぎちや てづくりにくまん	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 191 mg
18	ごはん さけステーキのホワイトソースかけ 水 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、じょうしんこ、さとう、ごまあぶら、バター	ぎゅうにゅう、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	ぎゅうにゅう むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 405 mg
19	ごはん にくじやが 木 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、ホットケーキこ、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	ヤクルト ぎゅうにゅう とうふドーナツ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 223 mg
20	ガーリックチャーハン ローストチキン 金 こまつなごまざあえ ちゅうかスープ	きんめまい、しょくパン、あぶら、かたくりこ、さとう	とうにゅう、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、チングンサイ、いちごジャム、もやし、ビーマン、しろねぎ、たまねぎ、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	とうにゅう ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 229 mg
24	ごはん あげかぼちやとなまあげのにもの 火 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、なまあげ、ひきわりなつとう、ぶたこまにく、ロースハム、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	やさいジュース ぎゅうにゅう スティックポテト	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 241 mg

2026年02月

3歳未満児

献 立 表

岡部聖母保育園

日 /曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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 水 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	とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、コアコアプラス、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	とうにゅう ぎゅうにゅう こめこのもっちりバナナパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 444 mg
26	まぜごはん とりのからあげ 木 とんじる りんご(てんしーバナナ)	さといも、かたくりこ、あぶら、さとう、きんめまい	ぎゅうにゅう、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	だいこん、にんじん、はねぎ、しょウガ、ほししいたけ、しおこんぶ、りんご(バナナ)	だしじる、しょゆ、さけ	ぎゅうにゅう やさいジュース しらすかるせん	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.8 g カルシウム 211 mg
27	ごはん とりにくのチーズやき 金 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	アンドミルク、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、しょウが	しょウゆ、さけ、コシソメ、しお、こしょう	のむヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ バナナ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 354 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プ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！