



2026年

水引こども園

日	曜	食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2	月	米飯 竹輪の磯辺揚げ リヨネーズポテト 豚汁	ミルク りんご 星たべよ 肝油ドロップ	焼き竹輪・鶏卵・ベーコン・豚ばら 厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・薄力粉・なたね油・じゃがいも 有塩バター・さつまいも・星たべよ 肝油ドロップ	あおのり・たまねぎ・えだまめ・トマト にんじん・ごぼう・大根・はくさい・こねぎ りんご・だし昆布	594kcal 24.9g
3	火	 《節分》 手巻き寿司 大根サラダ わかめスープ	麦茶 ★鬼さんケーキ	ウインナー・かに風味かまぼこ・鶏卵 まぐろ缶詰・ホワイトクリーム	米・砂糖・マヨネーズ・ごま・ごま油 ロールケーキ・コーンスナック	きゅうり・焼きのり・大根・にんじん スイートポテト・トマト・生わかめ・たまねぎ 根深ねぎ	630kcal 17.6g
4	水	米飯 ボークビーンズ かきたま汁	ミルク オレンジ あじしらべ 肝油ドロップ	だいず・ひよこまめ・ベーコン・豚ばら 鶏卵・しらす干し・脱脂粉乳	米・じゃがいも・有塩バター・砂糖 あじしらべ・肝油ドロップ	にんじん・グリーンピース水煮・たまねぎ ほうれんそう・えのきだけ・こねぎ バレンシアオレンジ・だし昆布	560kcal 24.1g
5	木	米飯 ベーコンコロケ しょうゆフレンチ 味噌汁	麦茶 ★たぬきおにぎり	ベーコン・しらす干し・ロースハム 油揚げ・煮干し・麦みそ	米・じゃがいも・パン粉・なたね油 砂糖・天かす・ごま	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・きゅうり ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト ぶなしめじ・はくさい・こねぎ・だし昆布	545kcal 17.2g
6	金	米飯 和風スパゲティ 味噌汁 チーズ	麦茶 ★チョコチップ クッキー	ベーコン・冷凍むきえび・油揚げ 煮干し・麦みそ・鶏卵	米・マニッガ・グアティ・オリーブ油 さつまいも・チーズ・薄力粉 有塩バター・砂糖・ミルクチョコレート	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ぶなしめじ・えのきだけ マッシュルーム水煮缶詰・エリンギ 焼きのり・キャベツ・こねぎ・だし昆布	588kcal 18.4g
7	土	原子力防災訓練のため非常食を提供します。					
9	月	米飯 魚の中華和え そうめん汁	麦茶 ★肉まん風蒸しパン	ぶり・鶏卵・蒸しかまぼこ・かつお節 豆乳・豚ひき肉	米・砂糖・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・ごま油 そうめん・中ざら糖 ホットケーキ	にんじん・きゅうり・キャベツ・トマト 乾しいたけ・ほうれんそう・たまねぎ だし昆布	579kcal 22.0g
10	火	《誕生会》 ピピンバ風ご飯 チキンカツ 胡麻マヨあえ おさ汁	プリン	豚ひき肉・鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰 木綿豆腐・煮干し・かつお節	米・砂糖・ごま油・薄力粉・パン粉 なたね油・マヨネーズ・ごま 加タドア・デッド・ケチャップ	根深ねぎ・こまつな・にんじん・だし昆布 だいずもやし・きくらげ・キャベツ・きゅうり りょくとうもやし・スイートポテト・トマト あおさ・切干しだいこん・たまねぎ・こねぎ	649kcal 31.7g
11	水	建国記念の日					
12	木	雑穀ご飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク ★ホットドック	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳 ウインナー	米・雑穀米・かたくり粉 普通はるさめ・砂糖・ロールパン マヨネーズ・ケチャップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・だし昆布	570kcal 29.9g
13	金	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク ★ココアケーキ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵 ホワイトクリーム	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 薄力粉・有塩バター ミルクチョコレート	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・たまねぎ・はくさい 生わかめ・えのきだけ・こねぎ	588kcal 24.7g
14	土	米飯 栄養きんぴら けんちん汁	ミルク りんご ばかうけ 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節 木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・砂糖・ばかうけ 肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・こねぎ・りんご・だし昆布	581kcal 21.9g
16	月	米飯 ナポリタン コンソメスープ	ミルク ★シュガートースト	ウインナー・パルメザンチーズ ベーコン・脱脂粉乳	米・マニッガ・グアティ・オリーブ油 砂糖・食パン・グラニュー糖 マーガリン・ケチャップ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ ほうれんそう・スイートポテト・こねぎ	572kcal 20.1g
17	火	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク オレンジ まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・さつまいも まがりせんべい・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・えのきだけ・大根・こねぎ バレンシアオレンジ・だし昆布	534kcal 25.0g
18	水	米飯 親子汁 レバーのケチャップ煮	ミルク バナナ ムーンライト 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳・脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 砂糖・ムーンライト・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト・バナナ	575kcal 27.3g
19	木	麦ご飯 鮭フライ パンパンジー 味噌汁 チーズ	麦茶 ★二色おにぎり	しろさけ・鶏卵・ささ身・油揚げ 煮干し・麦みそ	米・押麦・薄力粉・パン粉・ごま なたね油・砂糖・じゃがいも・チーズ わかめふりかけ・ゆかりふりかけ	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト ぶなしめじ・たまねぎ・こねぎ・味付けのり だし昆布	571kcal 28.5g
20	金	米飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	麦茶 ★塩パン	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 まぐろ缶詰・厚揚げ・煮干し・麦みそ 普通牛乳	米・パン粉・砂糖・強力粉・薄力粉 有塩バター・ドライイースト	たまねぎ・ほしひじき・乾しいたけ・しそ ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし 焼きのり・トマト・はくさい・西洋かぼちゃ こねぎ・だし昆布	564kcal 23.3g
21	土	保育教育参観・引き渡し訓練					
23	月	天皇誕生日					
24	火	米飯 鶏肉の香味揚げ ごぼうサラダ 味噌汁	ミルク りんご アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	鶏もも・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・かたくり粉 マヨネーズ・砂糖・さつまいも アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	こねぎ・ごぼう・きゅうり・にんじん・トマト スイートポテト・たまねぎ・ほうれんそう りんご・だし昆布	591kcal 23.2g
25	水	米飯 ちゃんぽん いりこ大豆	麦茶 ★チーズケーキ	豚ばら・しばえび・蒸しかまぼこ 普通牛乳・だいず・煮干し・鶏卵 クリームチーズ・クリーム	米・中華めん・ごま油・かたくり粉 なたね油・砂糖・ごま・薄力粉	りょくとうもやし・はくさい・にんじん・きくらげ スイートポテト・こねぎ・レモン	588kcal 23.3g
26	木	雑穀ご飯 鯖の塩焼き 白和え すまし汁	ミルク ★ドーナツ棒	塩さば・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	米・雑穀米・砂糖・ホットケーキ なたね油・グラニュー糖	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ 乾しいたけ・大根・えのきだけ・こねぎ だし昆布	556kcal 29.5g
27	金	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク オレンジ 雪の宿 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・雪の宿 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・バレンシアオレンジ	559kcal 26.0g
28	土	お別れ遠足★お弁当の準備をお願いします★					

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
554 kcal	23.3 g	17.3 g	288 mg	2.6 mg	285 μg	0.32 mg	0.43 mg	36 mg

※ ★マークは手作りおやつです。