

献立表

2025年2月

3歳未満児

保育園cotori

日曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
3月	昼食	鮭と切り干し大根の炊き込みご飯 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) しろさけ(塩ざけ) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ おきあみ(生)	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) オリーブ油	切干しだいこん(乾) えのきたけ(生) 緑豆もやし(生) こまつな(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生)	小麦 さけ 大豆 ごま	エネルギー: 240kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 4.8g カルシウム: 63mg 鉄: 0.9mg
	昼間	じゃこおやき 牛乳	しらす干し(微乾燥品) おきあみ(生) あおのり(素干し) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 131kcal たんぱく: 4g 脂質: 4.4g カルシウム: 90mg 鉄: 0.2mg
4火	昼食	【行事食】1日遅れの節分メニュー 鬼さん★キーマカレー 茹でブロッコリー オニオンスープ	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) プロセスチーズ ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー: 316kcal たんぱく: 13.9g 脂質: 6.7g カルシウム: 106mg 鉄: 2.2mg
	昼間	人参ケーキ 牛乳	普通牛乳 凍り豆腐(乾)	てんさい含蜜糖 ひまわり油(ハイノール) 米粉	にんじん(根、皮つき、ゆで) 干しぶどう	乳 大豆	エネルギー: 158kcal たんぱく: 4.2g 脂質: 6.6g カルシウム: 99mg 鉄: 0.3mg
5水	昼食	鮭のクリーム煮 さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん	しろさけ(生) 普通牛乳 プロセスチーズ 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(全脂無糖) カットわかめ	さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生)	乳 さけ 大豆	エネルギー: 304kcal たんぱく: 13.4g 脂質: 3.9g カルシウム: 101mg 鉄: 1.2mg
	昼間	チャーハン 牛乳	おきあみ(生) かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 117kcal たんぱく: 4g 脂質: 4g カルシウム: 108mg 鉄: 0.4mg
6木	昼食	肉じゃが 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 油揚げ(油抜き、生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー: 285kcal たんぱく: 11g 脂質: 8.1g カルシウム: 116mg 鉄: 2.4mg
	昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	乳 大豆	エネルギー: 177kcal たんぱく: 5.1g 脂質: 6.1g カルシウム: 105mg 鉄: 0.3mg
7金	昼食	肉味噌ごはん 野菜のえのき和え 味噌汁 ごはん	米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 削り節 かたくちいわし(煮干し) おきあみ(生) 油揚げ(油抜き、生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 284kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 6.8g カルシウム: 113mg 鉄: 2.1mg
	昼間	さつまいもきなこ 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 普通牛乳	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 甘酒		乳 大豆 ごま	エネルギー: 137kcal たんぱく: 4.8g 脂質: 4.8g カルシウム: 116mg 鉄: 0.9mg
10月	昼食	豚肉のごま焼き 小松菜の手作りふりかけ 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 かたくちいわし(煮干し) 油揚げ(油抜き、生) 米みそ(淡色辛みそ) おきあみ(生) 削り節	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 254kcal たんぱく: 9.1g 脂質: 6.8g カルシウム: 124mg 鉄: 2.1mg
	昼間	片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー: 149kcal たんぱく: 4.7g 脂質: 3.7g カルシウム: 126mg 鉄: 0.6mg

献立表

2025年2月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
11 火	休園日						
12 水	昼食	白身魚のみぞれ煮 野菜のソテー 味噌汁 ごはん	赤魚(生) かつお節 油揚げ (油抜き、生) 米みそ(淡色辛みそ) カットわかめ	米粉 ごま(いり) 水稲穀粒(精 白米)	だいごん(根、皮むき、生、おろ し) しょうが(根茎、皮むき、生、 おろし) こまつな(葉、生) たま ねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮むき、生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー：241kcal たんぱく：12.2g 脂質：2.7g カルシウム：90mg 鉄：1mg
	昼間	やさい米粉パンケーキ	プロセスチーズ 生乳(ホルスタ イン種) 脱脂粉乳	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	エネルギー：125kcal たんぱく：3.9g 脂質：2.4g カルシウム：103mg 鉄：0.3mg
13 木	昼食	鶏つくね 野菜のツナサラダ すまし汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かつおちい わし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏 肉、ひき肉(生) カットわかめ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ラ イト)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもで ん粉) 車糖(三温糖) 水稲穀粒 (精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) えのきたけ (生) 緑豆もやし(生) ほうれん そう(葉、通年平均、生) ぶなし めじ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ご ま	エネルギー：271kcal たんぱく：12.7g 脂質：7.4g カルシウム：180mg 鉄：2.7mg
	昼間	オートミールのレーズンクッキー 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイノール) 米粉 オートミール	干しぶどう	乳	エネルギー：148kcal たんぱく：4g 脂質：7.1g カルシウム：78mg 鉄：0.6mg
14 金	昼食	ひじき入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ポタージュスープ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) ひじき(ほしひじき、ステンレ ス釜、乾) かつおちいわし(煮干し) かつお節 普通牛乳 脱脂粉乳 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) オ リーブ油 ごま(いり) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコ リー(花序、生) にんじん(根、皮 むき、生)	小麦 乳 豚肉 大豆 ご ま	エネルギー：330kcal たんぱく：12.7g 脂質：10.5g カルシウム：141mg 鉄：1.5mg
	昼間	豆腐きなこパン 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 絹ご し豆腐 普通牛乳	甘酒 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆	エネルギー：148kcal たんぱく：5.1g 脂質：3.6g カルシウム：88mg 鉄：0.4mg
17 月	昼食	魚のムニエル 蒸し野菜 ポタージュスープ ごはん	赤魚(生) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 ごま(ねり) ご ま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッ コリー(花序、生) にんじん(根、 皮むき、生) たまねぎ(りん茎、 生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：301kcal たんぱく：12.4g 脂質：8.7g カルシウム：113mg 鉄：1.2mg
	昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米 粉	スイートコーン(未熟種子ホー ル、冷凍)	乳 大豆	エネルギー：205kcal たんぱく：5.6g 脂質：6.5g カルシウム：100mg 鉄：0.3mg
18 火	昼食	厚揚げそぼろ 野菜のごま和え 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 生揚げ かつ おちいわし(煮干し) 米みそ(淡 色辛みそ) 削り節	ごま油 でん粉(じゃがいもでん 粉) ごま(いり) さつまいも(塊 根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白 米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) えのきたけ(生) 緑豆もや し(生) ほうれんそう(葉、通年平均、 生) にんじん(根、皮むき、 生) ぶなしめじ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ご ま	エネルギー：300kcal たんぱく：12.3g 脂質：7.8g カルシウム：150mg 鉄：2.2mg
	昼間	かぼちゃ団子 牛乳	普通牛乳	てんさい含蜜糖 ひまわり油(ハ イノール) でん粉(じゃがいも でん粉) 甘酒	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	乳	エネルギー：109kcal たんぱく：2.1g 脂質：5.3g カルシウム：67mg 鉄：0.1mg
19 水	昼食	肉団子のスープ 冬野菜のホットサラダ 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 かつおちいわし(煮干 し) ぶた、ひき肉(生) ナチュ ラルチーズ(パルメザン) 油揚げ (油抜き、生) 削り節 米みそ (淡色辛みそ) カットわかめ	ごま(いり) ごま油 さつまいも (塊根、皮むき、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	チンゲンサイ(葉、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん 茎、生) えのきたけ(生) にんじ ん(根、皮むき、生) かぶ(根、皮 つき、生) かぶ(葉、生)	乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：313kcal たんぱく：12.1g 脂質：9.6g カルシウム：209mg 鉄：2.3mg
	昼間	チーズ蒸しパン 牛乳	プロセスチーズ 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉		乳	エネルギー：170kcal たんぱく：5g 脂質：4.3g カルシウム：127mg 鉄：0mg
20 木	昼食	鶏肉れんこんボール 人参のしりしり ポタージュ ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 かつお節 おきあみ(生) かつお ちいわし(煮干し) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま (いり) オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	れんこん(根茎、生) 西洋かぼ ちゃ(果実、生) たまねぎ(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、 生)	小麦 鶏肉 大豆 ご ま	エネルギー：330kcal たんぱく：13.7g 脂質：7.8g カルシウム：101mg 鉄：2.1mg
	昼間	おしるこ(雑穀シリアルパウ入り)	あずき(全粒、乾)	さつまいも(塊根、皮むき、生) 米粉 甘酒 雑穀シリアル(玄 米、たかきび、大麦、いなぎび、 あわ、ひえ、アマランサス)	西洋かぼちゃ(果実、生)		エネルギー：73kcal たんぱく：2.5g 脂質：0.2g カルシウム：13mg 鉄：0.8mg
21 金	昼食	鶏のおろし煮 青菜のえのき和え ごはん	若鶏、もも(皮つき、生) 削り節 かつおちいわし(煮干し) おきあ み(生)	米粉 水稲穀粒(精白米)	だいごん(根、皮むき、生、おろ し) しょうが(根茎、皮むき、生、 おろし) えのきたけ(生) にんじ ん(根、皮つき、生) こまつな (葉、生)	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：252kcal たんぱく：10g 脂質：4.8g カルシウム：81mg 鉄：1.6mg
	昼間	ひじき大豆おにぎり	油揚げ かつおちいわし(煮干し) 黄だいず(水煮缶詰) ひじき(ほ しひじき、ステンレス釜、乾) プ ロセスチーズ	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆	エネルギー：103kcal たんぱく：2.7g 脂質：1.2g カルシウム：34mg 鉄：0.4mg

献立表

2025年2月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
24 月	昼食	チキンのトマト煮込み ブロッコリーのしらす和え コーンポタージュスープ ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) しらす干し(微乾燥品) 普通牛乳 脱脂粉乳	甘酒 米粉 オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 黄ピーマン(果実、生) ふなしめじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：331kcal たんぱく：16.1g 脂質：7.6g カルシウム：136mg 鉄：1.6mg
	昼間	のり塩ポテト 牛乳	あおさ(素干し) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)		乳	エネルギー：112kcal たんぱく：3.5g 脂質：4.4g カルシウム：74mg 鉄：0.4mg
25 火	昼食	豚丼 ひじき煮 味噌汁	ぶた大型種、ロース(皮下脂肪なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ おきあみ(生) カットわかめ	水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生) さやえんどう(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：288kcal たんぱく：12.4g 脂質：8g カルシウム：97mg 鉄：1.4mg
	昼間	さつまいもパン 牛乳	普通牛乳	米粉 甘酒 ひまわり油(ハイノール) さつまいも(塊根、皮むき、生)		小麦 乳 大豆	エネルギー：141kcal たんぱく：3.1g 脂質：5.4g カルシウム：73mg 鉄：0.1mg
26 水	昼食	魚の西京焼き さつまいもとれんこんの甘辛炒め 油揚げのミルク味噌汁 ごはん	米みそ(淡色辛みそ) まがれい(生) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ(油抜き、生) 普通牛乳	甘酒 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) れんこん(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：319kcal たんぱく：14.5g 脂質：5.9g カルシウム：119mg 鉄：1.4mg
	昼間	かぼちゃおやき 牛乳	プロセスチーズ 普通牛乳	なたね油 米粉	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	小麦 乳 大豆	エネルギー：166kcal たんぱく：4.7g 脂質：5.8g カルシウム：107mg 鉄：0.2mg
27 木	昼食	鶏と白菜のクリームシチュー 茹でブロッコリー ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 水稲穀粒(精白米)	ふなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさきはくさい(葉、生) ブロッコリー(花序、生)	乳 鶏肉 大豆	エネルギー：276kcal たんぱく：12.8g 脂質：6.5g カルシウム：90mg 鉄：1.4mg
	昼間	わかめとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす干し(微乾燥品) 乾燥わかめ(素干し) 普通牛乳	ごま(乾) ごま油 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：123kcal たんぱく：3.6g 脂質：3.4g カルシウム：86mg 鉄：0.1mg
28 金	昼食	マーボー豆腐 中華和え 根菜スープ ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含糖糖 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) だいこん(根、皮むき、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：301kcal たんぱく：11.3g 脂質：8.8g カルシウム：70mg 鉄：1.7mg
	昼間	バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー：152kcal たんぱく：5.8g 脂質：8.1g カルシウム：132mg 鉄：0.8mg

給食MEMO

2/4(火)は【行事食】として、1日遅れの節分メニューを提供予定です。
cotori給食のカレーは、月齢の小さい子も食べやすいよう、ひき肉のキーマカレーです。加える水煮大豆は、喉に詰まらせないよう、フードプロセッサーで細かくしています。ルーを使わず、スパイスを調整して作っています。

- 【1月からの新メニューについて】 登園前に原材料のご確認をお願いします。
- ・13(木) おやつ「オートミールレーズンクッキー」
- ・20(木) おやつ「お汁粉」 お餅ではなく、雑穀シリアルパフとさつまいも、かぼちゃを入れる予定です

※「こいくちしょうゆ」の代わりに「しょうゆこうじ」を使用することがあります。
※白身魚のメニューでは、主に赤魚を使いますが、当日の仕入れ状況により、カレイ・タラ・鮭などに変更することがあります。
※食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

	目標値	月平均値
エネルギー	475kcal	432kcal
たんぱく	18.0g	16.6g
脂質	13.9g	11.8g
カルシウム	225mg	205mg
鉄	2.2mg	2.1mg