

# 献立表

2026年2月

3歳未満児

cotori保育園

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)		
2 月	昼食	厚揚げチャンプルー かぼちゃサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) かつお節 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 調合油 ごま(ねり) じゃがいも(塊根、皮つき、生) ごま(いり) 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) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：329kcal タンパク：13.6g 脂質：11.5g カルシウム：179mg 鉄：2.8mg
	昼間	片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	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：118kcal タンパク：3.6g 脂質：3.5g カルシウム：103mg 鉄：0.6mg
3 火	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(もも・生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 水稲穀粒(精白米)	ぶなしめじ(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 タンパク：12.8g 脂質：6.5g カルシウム：90mg
	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 タンパク：3.6g 脂質：3.4g カルシウム：86mg
4 水	昼食	マーボー豆腐 中華和え コンスープ 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) カットわかめ	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) 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)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：291kcal タンパク：11.8g 脂質：8.8g カルシウム：70mg
	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 タンパク：5.1g 脂質：3.6g カルシウム：88mg 鉄：0.4mg
5 木	昼食	チキンのトマト煮込み ブロッコリーのしらす和え コンボタージュース 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) ぶなしめじ(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、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：331kcal タンパク：16.1g 脂質：7.6g カルシウム：136mg
	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 タンパク：3.5g 脂質：4.4g カルシウム：74mg 鉄：0.4mg
6 金	昼食	豆入りキーマカレー 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 普通牛乳 脱脂粉乳 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) オリーブ油 ごま(ねり)	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	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：380kcal タンパク：17g 脂質：10.4g カルシウム：183mg
	昼間	小松菜とバナナマフィン 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ミッドオレイック) てんさい含蜜糖 米粉	こまつな(葉、生) バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：174kcal タンパク：3.6g 脂質：6.6g カルシウム：95mg
9 月	昼食	三色丼 野菜のナムル たっぷりきのこの味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク ライト) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：282kcal タンパク：14.2g 脂質：8g カルシウム：82mg 鉄：2.1mg
	昼間	かぼちゃおやき 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ	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：210kcal タンパク：6g 脂質：6.8g カルシウム：137mg

## 献立表

2026年2月

3歳未満児

cotori保育園

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)		
10 火	昼食	肉味噌ごはん 青菜のえのき和え 味噌汁	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) ごまつな(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 タンパク：12.4g 脂質：6.8g カルシウム：113mg 鉄：0.4mg
	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 タンパク：5.1g 脂質：3.6g カルシウム：88mg 鉄：0.4mg
11 水	昼食	じゃこチーズおにぎり 牛乳	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品) あおさ(素干し) かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	切干しだいこん(乾)	乳 ごま	エネルギー：159kcal タンパク：5.7g 脂質：4.4g カルシウム：129mg 鉄：0.4mg
	昼間	穀物シリアルパフとバナナ	普通牛乳	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)	バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：139kcal タンパク：2.5g 脂質：3.3g カルシウム：58mg
12 木	昼食	高野豆腐のそぼろあん 青菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 きのこごはん	凍り豆腐(乾) ふた、ひき肉(生) 油揚げ しらす(釜揚げしらす) あおさ(素干し) 米みそ(淡色辛みそ) おきあみ(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 葉ねぎ(葉、生) ごまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：345kcal タンパク：14.6g 脂質：12.3g カルシウム：199mg 鉄：0.6mg
	昼間	ココアバナナ蒸しパン	普通牛乳	米ぬか油 米粉	バナナ(生) 干しぶどう	乳 バナナ	エネルギー：139kcal タンパク：2.5g 脂質：3.3g カルシウム：58mg
13 金	昼食	かぼちゃのシチュー 蒸し人参とブロッコリーのごま和え ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 甘酒 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生)	乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：305kcal タンパク：12.3g 脂質：6.9g カルシウム：85mg 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 タンパク：5.6g 脂質：6.5g カルシウム：100mg 鉄：0.3mg
16 月	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) ごまつな(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 タンパク：12.4g 脂質：8g カルシウム：97mg 鉄：1.4mg
	昼間	のり塩ポテト	あおさ(素干し)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)			エネルギー：72kcal タンパク：1.5g 脂質：2.1g カルシウム：8mg

## 献立表

2026年2月

3歳未満児

cotori保育園

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)		
17 火	昼食	鶏の塩こうじソテー ひじきサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	ごま(いり) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー： 246kcal タンパク：13.6g 脂質：5g カルシウム：96mg
	昼間	青のりごまチーズおにぎり	あおのり(素干し) かつお節 かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ おきあみ(生)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー： 87kcal タンパク：2.6g 脂質：1g カルシウム：38mg
18 水	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 タンパク：11g 脂質：8.1g カルシウム：116mg 鉄：0.3mg
	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 タンパク：5.1g 脂質：6.1g カルシウム：105mg 鉄：0.3mg
19 木	昼食	ビビンバ丼 鶏ささみのポテトサラダ 味噌汁	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(甘みそ) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ(油抜き、生) 削り節 カットわかめ	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー： 287kcal タンパク：11.9g 脂質：9.4g カルシウム：61mg 鉄：0.3mg
	昼間	かぼちゃケーキ 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉	西洋かぼちゃ(果実、冷凍) 干しぶどう	乳	エネルギー： 151kcal タンパク：3.5g 脂質：5.6g カルシウム：85mg 鉄：0.2mg
20 金	昼食	厚揚げのチーズ焼き 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	プロセスチーズ 生揚げ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー： 299kcal タンパク：12.2g 脂質：8g カルシウム：174mg 鉄：0.3mg
	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 タンパク：4g 脂質：4.4g カルシウム：90mg 鉄：0.2mg
24 火	昼食	豆入りキーマカレー 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	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー： 316kcal タンパク：13.9g 脂質：6.7g カルシウム：106mg 鉄：0.2mg
	昼間	小松菜とバナナケーキ 牛乳	普通牛乳 脱脂粉乳	ひまわり油(ミッドオレイック) てんさい含蜜糖 米粉	こまつな(葉、生) バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー： 192kcal タンパク：4.9g 脂質：7g カルシウム：139mg

献立表									
2026年2月			3歳未満児			cotori保育園			
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)			
25	水	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 タンパク：11g 脂質：8.1g カルシウム：116mg 鉄：2.4mg	
		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 タンパク：3.9g 脂質：2.4g カルシウム：103mg 鉄：0.3mg	
26	木	昼食	大根のそぼろ煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) あまのり(焼きのり) かつお節 普通牛乳	ごま(いり) 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) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) だいこん(根、皮むき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：309kcal タンパク：13.2g 脂質：8.3g カルシウム：117mg 鉄：2.2mg	
		昼間	ほうれん草じゃがチーズ牛乳	プロセスチーズ 脱脂粉乳 普通牛乳	米粉 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	エネルギー：123kcal タンパク：4.3g 脂質：2.9g カルシウム：97mg	
27	金	昼食	白身魚の塩こうじ焼き ひじきのトマト煮 ポタージュスープ ごはん	すけとうだら(生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳 脱脂粉乳 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほうれんそう(葉、通年平均、生) トマト缶詰(ジュース、食塩添加) にんじん(根、皮むき、生) プロッコリー(花序、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：304kcal タンパク：13.9g 脂質：6.1g カルシウム：142mg 鉄：1.2mg	
		昼間	五平餅牛乳	米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲めし(もち米) 甘酒		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：146kcal タンパク：4.1g 脂質：3.7g カルシウム：93mg 鉄：0.3mg	
給食MEMO 2月3日は節分です。昔から、炒り大豆をまいてから年の数だけ食べる風習がありますよね。 でも子どものうちは、窒息の恐れがあるため、消費者庁から注意喚起されています (「食品」による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！ 「気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで」 <a href="https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/assets/caution_047_210120_0001.pdf">https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/assets/caution_047_210120_0001.pdf</a> )。 紙を丸めて豆の代わりにするなどして、本物の豆を使わず、安全な豆まきにしてみたいか。 ※白身魚のメニューの日に、赤魚(骨取り)を使用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	443kcal	
タンパク							18.0g	17g	
脂質							13.9g	11.7g	
カルシウム							225mg	204mg	
鉄							2.2mg	2.2mg	