

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期間： 令和8年02月01日(日)～ 令和8年02月28日(土)



管理者	園長	責任者	

		間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2	月		松風焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁(さつま芋・長ねぎ)・みかん・ごはん	牛乳・ココア蒸しケーキ	鶏ひき肉 生/全粒国産 黄大豆 ゆで/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/あさり 缶詰水煮/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵卵黄 生	車糖 三温糖/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 うるち米/ブレミックス粉 ホットケーキ用/無発酵バター 食塩不使用バター/車糖 上白糖	にんじん 根 皮つき 生/たけのこ 水煮缶詰/乾しいたけ 乾/ほしひじき/だいこん 切干し/だいこん 乾/こまつな 葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/温州みかん じょうのう 普通 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/顆粒和風だし/米みそ 甘みそ	693 27.3 23.9 1.7
3	火		☆節分給食 にんじんピラフ・鶏のから揚げ・トマト・ブロッコリー・コンスープ(玉ねぎ)・フルーツカクテル・ごはん	牛乳・鬼カステラ	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/クリーム 植物性脂肪	水稲穀粒 精白米 うるち米/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/無発酵バター 有塩バター/車糖 上白糖	にんじん 根 皮つき 生/しょうが 根茎 生/トマト 果実 生/ブロッコリー 花序 生/スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/たまねぎ りん茎 生/温州みかん 缶詰 果肉/パイナップル 缶詰/キウイフルーツ 緑肉種 生	固形ブイヨン/塩・こしょう/こいくちしょうゆ/たくけしよ/ゆ/食塩	772 26.1 24.1 2.4
4	水		肉団子のケチャップ煮・キャベツの昆布和え・スープ(ほうれんそう・なると)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・クラッカー・チーズ	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/パルメザン チーズ/なると/普通牛乳/プロセス チーズ	パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/塩昆布/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	塩・こしょう/中濃ソース/トマトケチャップ/固形ブイヨン	556 22 25.1 2
5	木		鶏の照り焼き・磯辺和え・味噌汁(わかめ・じゃがいも)・りんご・ごはん	牛乳・ジャムサンド	若鶏肉 手羽 皮つき 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/りんご 皮むき 生/いちご ジャム 低糖度	こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ	484 21.2 14.4 1.4
6	金		コーンとえびのかき揚げ・インゲンのおかか和え・みそ汁(豆腐/わかめ)・パイナップル・ごはん	牛乳・バナナ	むきえび(しばえび) /パルメザン チーズ/鶏卵 全卵 生/かつお 加工品 削り節/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/さやいんげん 若ぎや 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/パイナップル 缶詰/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	451 18.6 13 1.1
9	月		野菜入り豆腐団子・カリフラワー・サツマイモのレモン煮・すまし汁(麩・小松菜)・みかん缶・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	木綿豆腐/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 和肉/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいもでん粉/ごま いり/調合油/車糖 上白糖/さつまいも 塊根 皮むき 生/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/ロールパン/マーガリン 家庭用 有塩	根深ねぎ 葉 軟白 生/にんじん 根 皮つき 生/グリーンピース 冷凍/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/カリフラワー 花序 生/レモン 全果 生/ぶどう 干しぶどう/こまつな 葉 生/温州みかん 缶詰 果肉	食塩/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/煮干しだし	605 18.4 19.8 1.3
10	火		サバの味噌煮・胡麻和え・すまし汁(かにあし・なばな)・オレンジ・ごはん	牛乳・フランクフルト	ますのすけ 焼き/焼き竹輪/かに風味かまぼこ/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	車糖 三温糖/ごま いり/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/和種なばな 花らい・茎 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/かつおだし 荒節/食塩/トマトケチャップ	580 25.7 27.3 2.7

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期間： 令和8年02月01日(日) ~ 令和8年02月28日(土)



管理者	園長	責任者	

		間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
12	木		カレー・ゆでたまご・ブロッコリー・小女子佃煮・いちご・ごはん	牛乳・スイートポテト	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/いかなご つくだ煮/普通牛乳/クリーム 植物性脂肪/鶏卵 卵黄 生	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生/無発酵バター 有塩バター/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ブロッコリー 花序 生/いちご 生	カレー粉/中濃ソース	566 19.4 18.3 0.7
13	金		鶏肉のマヨチーズ焼き・れんこんのきんぴら・みそ汁(大根・油揚げ)・りんご・ごはん	牛乳・ビスケット・ごまめ	若鶏肉 もも 皮つき 生/プロセスチーズ/豚ひき肉 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	ごま油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/れんこん 根茎 生/だいこん 根 皮つき 生/りんご 皮むき 生	マヨネーズ 全卵型/塩・こしょう/固形ブイヨン/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	603 30.8 27 1.8
16	月		豚肉しょうが焼き・マカロニサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・みかん缶・ごはん	牛乳・ホットケーキ	ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生	調合油/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米/プレミック ス粉 ホットケーキ用	しょうが 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/温州みかん 缶詰 果肉/ブルーベリー ジャム	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	674 25.3 25.4 1.3
17	火		鮭の塩焼き・せん野菜の和風サラダ・味噌汁(ジャガイモ・玉ねぎ)・レバーの胡麻和え・みかん缶・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト	ぎんざけ 養殖 生/えび 加工品 干しえび/いかなご 煮干し/鶏副生物 肝臓 生/ヨーグルト 全脂無糖	ごま/じゃがいも 塊茎 生/車糖 上白糖/ごま いら/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/にんじん 根 皮つき 生/あおり 素干し/たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/温州みかん 缶詰 果肉/バナナ 生/りんご 皮むき 生/パイナップル 缶詰	食塩/だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	435 23.3 10.8 1.6
18	水		磯うどん・小松菜のたらこあえ・二色そばろ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・わかめしらすおにぎり	ぶた こま切れ/かつお 加工品 削り節/すけとうだら たらこ 生/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/普通牛乳/しらす干し 微乾燥品	干しうどん ゆで/車糖 上白糖/調合油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/がごめ こんぶ 素干し/こまつな 葉 生/しょうが 根茎 生/さやえんどう 若ざや 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	精製塩 家庭用/うすくちしょうゆ/こいくちしょうゆ	594 26 14.3 2
19	木		シチュー・ブロッコリー・春雨サラダ・パイナップル缶・ごはん	牛乳・きなこりんご	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいも 塊茎 生/調合油/薄力粉 1等/無発酵バター 有塩バター/はるさめ 普通はるさめ 乾/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/グリーンピース 冷凍/ブロッコリー 花序 生/ブラックマツペもやし 生/きゅうり 果実 生/温州みかん 缶詰 果肉/パイナップル 缶詰/りんご 皮むき 生	固形ブイヨン/米酢/こいくちしょうゆ	511 19 11.6 0.7

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期間： 令和8年02月01日(日)～ 令和8年02月28日(土)



管理者	園長	責任者	

	間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
20 金		いりどり・きゅうりとうわかめの酢の物・小女子佃煮・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・バナナ・ごはん	牛乳・プリン	若鶏肉 もも 皮つき生/いかなご つくだ煮/いかなご 煮干し/普通牛乳	板こんにやく 精粉こんにやく/じゃがいも 塊茎 生/車糖 三温糖/ごま油/車糖 上白糖/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	ごぼう 根 生/れんこん 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/さやえんどう 若ぎや 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/西洋かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 甘みそ	525 21.1 14.8 1.5
24 火		さば干物・五目金平・みそ汁(わかめ・長葱)・オレンジ・ごはん	牛乳・かぼちゃの蒸しケーキ	さば 加工品 開き干し/油揚げ 生/ぶたこま切れ/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生	板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米/プレミックス粉 ホットケーキ用	ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/ネーブル 砂じょう 生/日本かぼちゃ 果実 生/ブルーベリー 乾	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	639 27.2 24.3 2.2
25 水		ハンバーグ・かぼちゃのサラダ・コンスープ(玉ねぎ)・いちご・ごはん	牛乳・ヨーグルト	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/ヨーグルト 脱脂加糖	パン粉 乾燥/サラダ油/無発酵バター 有塩バター/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/西洋かぼちゃ 果実 生/スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/いちご 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン/食塩	619 26.5 23.6 1.4
26 木		カレー・ゆでたまご・福神漬け・大根サラダ・りんご・ごはん	牛乳・バナナ・クラッカー	ぶたこま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フルー オイト/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 福神漬/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/りんご 皮むき 生/バナナ 生	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型	613 19.6 23.8 1.1
27 金		麻婆豆腐・ほうれん草のナムル・にら玉スープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・さつまいものかりんとう	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	車糖 上白糖/ごま油/じゃがいもでん粉/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生/調合油	根深ねぎ 葉 軟白 生/グリーンピース 冷凍/乾しいたけ 乾/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ブラックマッペもやし 生/にら 葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ/鶏がらだし/食塩/固形ブイヨン	566 20.4 18.1 1.2

	各食品群量の 目録 g	(平均 使用量) g	エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩相当量 g
											A	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			577	23.0	19.9	82.4	616	903	284	2.6	359	0.38	0.47	43	5.0	1.5
栄養素別摂取目標			580	24.0	17.0	90.0	0	800	300	2.5	250	0.25	0.40	21	0.0	1.6
充足率			99.5	95.8	117.1	91.6	0.0	112.9	94.7	104.0	143.6	152.0	117.5	204.8	0.0	93.8



☆今月の特色 ～行事食～

・2月3日(火) 節分給食

給食 ・にんじんピラフ ・鶏のから揚げ ・トマト

・ブロッコリー ・コンスープ(玉ねぎ)

・フルーツカクテル ・ごはん

おやつ ・鬼力ステラ ・牛乳



予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期間： 令和8年02月01日(日)～ 令和8年02月28日(土)



管理者	園長	責任者	

間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
--------	----	--------	---------	---------	-----------	-----	---



節分は「みんなが健康で過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日。邪鬼祓いとして「鬼は外！福は内！」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べます。

・なぜ豆まきをするの？

節分に豆まきをするのは、豆に邪気を払う力があると考えられてきたためです。色んな説がありますが、豆は鬼を滅する「魔滅(まめ)」に通じるとされ五穀には魔除けの力があると信じられてきました。また、節分で使う「福豆」は煎り大豆を使いますが、「豆を射る」は「魔の目を射る」に通じると言う説もあります。

・恵方巻を食べよう！

節分の日にその年の恵方を向いて願い事を思いながら一言も話さずに食べると願いが叶うとされています。2026年の恵方は『南南東』です。

★子供も喜び！人気の恵方巻のアレンジレシピをご紹介します(^) お子さんと一緒に楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか？

☆焼き肉ロール寿司

《材料 1本分》

- ・焼きのり 1/2枚
- ・酢飯 80g
- ・牛薄切り肉 3～4枚
- ・焼肉のタレ 適量
- ・サラダ菜 1枚
- ・サラダ油 適量

《作り方》

- ①フライパンに油を入れ熱し、牛肉を焼き焼肉のタレで味付けする。
- ②のりを置き、奥1cmを開けて酢飯を薄く敷きつめる。サラダ菜を置き、その上に①をのせる。
- ③手前からのと一緒に巻き、ラップで包んでおき落ち着いたら完成。

※酢飯はご飯1合分(約320g)にすし酢大さじ2を混ぜて作ります。



・2月14日 バレンタインデー

バレンタインデーは好きな人に大切に思う気持ちを伝える日です。もともとは海外で始まったお祝いで、日本と外国では伝え方が少し違います。外国ではお花やカード、ケーキなどを男性から女性に贈ることも多いそうです。日本では、お菓子会社がこの日にチョコレートのキャンペーンを行ったのがきっかけに、チョコレートを贈るようになったのだそうです。



・2月22日 おでんの日

「おでんで新潟を元気にしよう！」と越乃おでん会社が制定した記念日です。どうして2月22日なのかと言うと、あつあつのおでんには息を「フーフーフー」するから2月22日の語呂合わせによって決められたのだそうです。



・2月28日 ビスケットの日

1980年に社会法人全国ビスケット協会が制定した記念日です。2月28日に日本で初めてビスケットが作られた事からこの日を「ビスケットの日」と呼ぶそうです。



※食材発注や園の行事により、献立を変更する場合がございます。

