

献立表



金城こども園

栄養士：高良 茜

2026年02月

●卵 乳アレルギー

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
2 月	ご飯、鶏のレモン焼き、クーブリチー ゆし豆腐、果物(たんかん)、●牛乳	●お麴ラスク	米(精白米) ごま油、砂糖 ●牛乳	とり肉(若鶏もも皮なし) ふた肉(ばら)、だいず(水煮缶) とうふ(ゆし豆腐) ●牛乳 ●バター	レモン(果汁) にんじん、刻みこんぶ、にら 万能ねぎ たんかん
3 火	節分・恵方巻き 金棒天ぷら、●大豆のサラダ 麴のすまし汁、ミニゼリー	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油 油、てんぷら粉 ●ごまドレッシング (焼く)	ふた肉(ひき肉)、ごま ホキ だいず(ゆで)	にんじん、ほうれんそう、たくあん、後のり ひじき トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ えのきたけ、みつば
4 水	納豆ご飯、●豚玉キャベツ炒め ●切干大根のごまマヨ和え もやしのみそ汁、果物(りんご)	スイートポテト ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ きつまいも、メープルシロップ、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	かぼちゃ
5 木	ご飯、ひき肉となすのみそ炒め ●春雨サラダ、オニオンスープ 果物(バナナ)、●牛乳	●チーズサブレ	米(精白米) 砂糖 はるまき、砂糖、ごま油	とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) ◎赤ハム、ごま 米みそ(淡色辛みそ)	なす、赤ピーマン、ピーマン にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、長ねぎ バナナ
6 金	ご飯、●白菜のクリームシチュー トマトと豆腐のサラダ、麦のスープ 果物(オレンジ)	●抹茶ケーキ ●牛乳	米(精白米) じゃがいも 砂糖、ごま油 オートミール	●牛乳、とり肉(若鶏もも皮なし) とうふ(木綿豆腐)、ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、ほうれん きゅうり、トマト キャベツ、えのきたけ、にんじん オレンジ
7 土	牛肉みそ丼、きのこ汁 果物(みかん)	バナナスコーン	米(精白米)、油、砂糖 ホットケーキ粉、油	豆乳 ●牛乳	バナナ
9 月	ご飯、タンドリーチキン カリフラワー炒め、大根のみそ汁 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	●チーズおかか おにぎり	米(精白米) 片栗粉、砂糖 ごま油	とり肉(若鶏もも皮なし) ふた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)、油あげ ●牛乳 ●チーズ、ごま、削り節	レモン(果汁)、ニンニク 鶏人掌、カリフラワー、ブロッコリー、赤ピーマン だいこん、万能ねぎ グレープフルーツ 後のり
10 火	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き おからいりち、小松菜のみそ汁 果物(みかん)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖 砂糖、ごま油	さけ(鮭)、米みそ(淡色辛みそ) おから、豚肩ロース 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、しめじ 万能ねぎ、にんじん、きゅうり、おろし(煮)、 ごまつな、えのきたけ みかん
12 木	ご飯、とりチリ、ほうれん草のナムル コーンわかめスープ 果物(バナナ)、●牛乳	●フレンチ トースト	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油 ごま油 ◎食パン、グラニュー糖	とり肉(若鶏もも皮付) ごま とうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳 ●牛乳、●卵	長ねぎ、たまねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん コーン(缶)、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
13 金	ゆかりご飯、ミートローフ ●ブロッコリーのオーロラソースサラダ コーンクリームスープ、バレンタインプリン	●チョコ カップケーキ ●牛乳	米(精白米) パン粉、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 豆乳 ●バター、豆乳 ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶) ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー、にんじん クリームコーン(缶)、たまねぎ、コーン(缶)
14 土	マーボー丼、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖、片栗粉 じゃがいも	とり肉(ひき肉)、ふた肉(ひき肉)、 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
16 月	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ 果物(りんご)、●牛乳	いなり寿司	米(七分つき米)	ごま	カットわかめ
17 火	●豚肉チャーハン、花シュウマイ きゅうりのゆかりあえ、チンゲン菜スープ 果物(みかん)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	ゆで沖餅めん、砂糖 ●マヨネーズ	ふた肉(三枚肉)、◎たまごこ、かつお節 活ちくわ、ごま	万能ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、切り干しだいこん りんご
18 水	ご飯、チキンカレー ●コールスローサラダ、白菜のすまし汁 果物(グレープフルーツ)	●いちご ジャムパン ●牛乳	米(精白米)、油 シュウマイの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	ふた肉(ひき肉)、●卵 ふた肉(ひき肉)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ キャベツ、コーン(缶)、しょうが きゅうり チンゲンサイ、にんじん みかん ほうれんそう
19 木	玄米ご飯、●魚の和風マヨ焼き 大根うぶさー、からし菜のみそ汁 果物(パイ)	豆乳もち	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ 砂糖	とり肉(若鶏もも皮なし)	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン(缶)、にんじん はくさい、えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ いちごジャム
			めかじき ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、油あげ	●牛乳	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ だいこん、にんじん、むき豆、にら からしな、万能ねぎ パイナップル
			片栗粉、砂糖	豆乳、きなこ	

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
20 金	ご飯、チキンのバジル焼き 厚揚げのそぼろ煮、わかめのみそ汁 果物(オレンジ)、●牛乳	豆腐たこ焼き	米(精白米) 砂糖、片栗粉 片栗粉、油	とり肉(若鶏もも皮なし) 厚揚げ、ふた肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	バジル(パジリコ) たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ だいこん、長ねぎ、カットわかめ オレンジ キャベツ、あおのり
21 土	豚とキャベツのみそ炒め丼 かぼちゃのみそ汁、果物(りんご)	バナナ 塩せんべい	米(精白米)、砂糖	米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ りんご
24 火	ルーローハン丼、中華スープ 果物(バナナ)	●あげぼん ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油 片栗粉	豚肩ロース	ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが コーン(缶)、にら、干しいたけ バナナ
25 水	麦ご飯、白身魚のコーンフライ ごぼうの和え物、エノキのみそ汁 果物(バナナ)、●牛乳	ぜんざい せんべい	米(精白米)、押麦 コーンフレーク、小麦粉、油	ホキ ツナ(油漬缶)、黒いりごま とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)、ごま	ごぼう、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ バナナ
26 木	ゆかりご飯、ミートボール ●パスタサラダ、豆乳スープ お誕生日ケーキ、野菜ジュース	のりしお ポップコーン ●牛乳	米(精白米) パン粉、片栗粉 サラダ用スライスチーズ、●マヨネーズ じゃがいも キャベツ、ブロッコリー、トマト、 おろし(煮)、油	ふた肉(ひき肉)、豆乳 ◎赤ハム 豆乳 ●牛乳	たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン(缶) にんじん、しめじ 野菜ジュース あおのり
27 金	お弁当会	●パリパリピザ ●牛乳	きなこと ●牛乳		
28 土	そぼろ丼、根菜みそ汁 果物(みかん)	メイプルマフィン	きなこと ●牛乳		



「大豆」はバランス栄養食

豆まきの豆(大豆)にはたくさんの栄養が含まれていることから、鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっていると言われています！

ここで、
まめちしき～☆彡
豆まきの豆は炒った豆ですが、、その理由は火を通さずそのままのまめを使うと芽が出てしまいます
悪い物が育たないように(芽を出さないように)炒った豆を使いましょう！

節分の日には豆まきのほかにも、縁起のいい方角を見て食べる恵方巻や、イワシの頭を焼いてひいらぎの枝と一緒に飾り悪い物が家に入らないようにする柵鯛などがあります。

金城こども園では、2月3日の給食で恵方巻や栄養満点大豆のサラダを提供します。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、成長期の子ども達から大人まで、毎日の食事に取り入れたい食材です

●タンパク質・必須アミノ酸
大豆のタンパク質には、体内で作ることのできない必須アミノ酸が含まれており、筋肉・内臓・皮膚などの発達を支えます

●脂質
大豆に含まれる脂質は、血中コレステロールを増やしにくい体にやさしい良好な脂質です

●ビタミン・ミネラル
体の調子を整え、骨や歯の形成を助けます

●食物繊維
腸内環境を整え、便通の改善に役立ちます

●大豆イソフラボン
成長や健康維持にかかわる成分です