

献 立 表

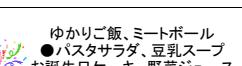


金城こども園

榮養士：高良 蘭

2026年02月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材料名		
				黄	赤	緑
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	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
				米(精白米)	とり肉(若鶏肉・皮なし) 豚揚げ・ふた肉(ひき肉) 米みそ(淡色・生みそ)	バジル(バジリコ) にんじん、のりかけ、にんじん、えだまめ だいこん、長ねぎ、カットわかめ オレイン
				砂糖、片栗粉	●牛乳	
				片栗粉、油	とうふ(木綿豆腐)、削り節	キャベツ、あおのり
21	土	豚とキャベツのみそ炒め丼 かぼちやのみそ汁、果物(りんご)	バナナ 塩せんべい	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	キベツ、赤いマーマ、ビーマン、長ねぎ かぼちや、長ねぎ りんご
						バナナ
24	火	ルーローハン丼、中華スープ 果物(バナナ)	●あげばん ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油	豚肩ロース	にまつな、もしや、にんじん、たまねぎ、しょっが
				片栗粉		コン(缶)、にら、おいしいだけ バナナ
				◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ ●牛乳	
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 コンブレーク、小麦粉、油	ホタテ(油漬貝)、黒いりごま (ふぶきと豆面)、米みそ(甘みそ) ●牛乳	ごぼう、にんじん、コン(缶) えのきだけ、万能ねぎ バナナ
					砂糖、黒砂糖	いんげんまめ(乾)
26	木	ゆかりご飯、ミートボール ●バスタラータ、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 サラダ用スパティーフー、●マヨネーズ じゃがいも ホットケーキミキ、アーモンドペースト、グラニユーベ どもろこし(玄米)、油	ぶた肉(ひき肉)、豆乳 ◎赤ハム 豆乳 豆乳 ●牛乳	たまねぎ きゅうり、にんじん、コン(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	ぎょうざの皮、●マヨネーズ	●ピザ用チーズ、◎ベーコン ●牛乳	ピーマン、たまねぎ
28	土	そぼろ丼、根菜のみそ汁 果物(みかん)	メイプルマフィン	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほれんそう、にんじん、たまねぎ、しょっが、さきのり だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ みかん
				ホットケーキミキ、メープルシロップ、油、砂糖	豆乳	



「大豆」はバランス栄養食

大豆は「瘤の肉」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

● 食物纖維

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る成分です

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。