

こども  
2月の子童夢メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園 管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材				おやつ	以上児 栄養価	未満児 栄養価
			赤	黄	緑	その他			
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1	土	焼きそば	豚肉、かつお節、青のり	中華麺	キャベツ、玉葱、もやし、人参、小松菜	濃厚ソース	牛乳 お菓子	E 580kcal P 26.2g F 20.5g	E 452kcal P 20.8g F 16.2g
3	月	【節分】 菜の花ごはん 豚肉の甘辛焼き つみれ汁	油揚げ 豚肉 いわし	砂糖 砂糖、片栗粉 片栗粉	菜の花、国産冷凍コーン 玉葱、ピーマン 生姜、白菜、大根、人参、椎茸、ねぎ	醤油、みりん、食塩、酒 濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、みりん、食塩、酒	牛乳 ♪芋ようかん こんぶ (以)福豆 (未)きなこボーロ	E 585kcal P 25.5g F 15.1g	E 468kcal P 20.4g F 12.1g
4	火	鶏肉と厚揚げの炒め物 ひじきの煮物 のり入りみそ汁	鶏肉、厚揚げ 煮干し 刻みのり	油 砂糖、ごま油	玉葱、白菜、椎茸 ひじき、人参 もやし、南瓜、小松菜、しめじ	醤油、みりん、酒 煮干だし汁、濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の 豆乳つぶあんケーキ ♪焼き干しえび くだもの	E 620kcal P 25.7g F 19.7g	E 489kcal P 20.5g F 15.8g
5	水	☆リクエストメニュー☆ ロールパン とんかつ おかかサラダ コーンクリームシチュー	ゆりぐみ さめきょうりゅうぐるーぶ 豚肉 かつお節 ★牛乳	ロールパン 小麦粉、パン粉、油 砂糖、油 里芋、片栗粉	キャベツ、大根、人参、水菜 国産冷凍コーン、コーンペースト、白菜、かぶ、かぶの葉、南瓜	食塩、こしょう、 とんかつソース 醤油、酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、 こしょう	牛乳 ♪じゃこおにぎり ♪甘辛こんぶ お菓子	E 588kcal P 23.4g F 17.3g	E 380kcal P 14.3g F 12.3g
6	木	魚の西京焼き 白菜の浅漬け ふのすまし汁	さけ 刻み昆布	砂糖	白菜、もやし、えのきたけ 玉葱、人参、ほうれん草	白みそ、みそ、 みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 かつおだし汁、醤油	♪おやつビュッフェ♪ (未)牛乳 ♪フライドポテト ♪炒りじゃこ せんべい	E 519kcal P 26.1g F 14.1g	E 373kcal P 16.6g F 10.0g
7	金	鶏肉のポン酢焼き ツナ和え 煮干だしのお吸い物	鶏肉 ツナ	里芋、砂糖 じゃが芋	キャベツ、ねぎ、生姜 大根、玉葱、小松菜 もやし、人参、えのきたけ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酢、酒 醤油 煮干だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪くずもち ♪パリパリこんぶ お菓子	E 556kcal P 22.8g F 20.6g	E 435kcal P 18.0g F 16.5g
8	土	カレーうどん	豚肉、油揚げ	うどん、砂糖、片栗粉	白菜、玉葱、人参、椎茸、ねぎ	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	E 551kcal P 21.8g F 19.4g	E 419kcal P 16.9g F 14.6g
10	月	【お弁当日】 豚肉のごまだれ焼き マッシュポテト きのこのみそ汁	豚肉 豆乳 油揚げ	黒ごま じゃが芋、油	玉葱、ねぎ、生姜 にんにく、パセリ しめじ、えのきたけ、まいたけ、 白菜、人参	醤油、みりん、酒 食塩、こしょう かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ ♪焼き干しえび くだもの	E 212kcal P 8.3g F 7.2g	E 503kcal P 19.9g F 18.3g
12	水	魚のみりん焼き わかめの酢の物 うすくす汁	さわら わかめ とろろ昆布、 絹ごし豆腐	砂糖 さつま芋、こんにゃく、 片栗粉	キャベツ、胡瓜 大根、人参、小松菜	みりん、食塩、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ドーナツ おかき ミニゼリー	E 578kcal P 25.3g F 18.5g	E 387kcal P 15.7g F 11.5g
13	木	☆リクエストメニュー☆ 醤油うどん 南瓜の唐揚げ プロッコリーの和え物	ふじぐみ かにぐるーぶ 豚肉、焼き豆腐	うどん、里芋、 しらたき、砂糖 片栗粉、油 砂糖	白菜、人参、えのきたけ、ねぎ 南瓜 プロッコリー、キャベツ、 ほうれん草、国産冷凍コーン	かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪ピラフ ♪カレーじゃこ お菓子	E 621kcal P 20.2g F 16.3g	E 470kcal P 15.9g F 13.0g



15日(土) 童心のつどい  
19日(水) お誕生会《2月のもりもり料理》  
【3歳以上児対象】  
お弁当日 10日(月)・25日(火)  
♪おやつビュッフェ♪ 6日(木)・28日(金)

寒い冬には、温泉に入ると  
ほっこりします。そんな温泉  
が日本一多い大分県の料理を  
紹介します。また、旬の白菜  
をたっぷり使った中華丼や、  
節分の豆(大豆)を使った和え  
物も登場します！

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- 主食 → 三分づき米(何も記入のないとき)
- ♪ → 手作りのおやつのマーク
- 醤油 → 薄口醤油
- 砂糖 → 三温糖
- 酢 → 米酢
- みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- 油 → 菜種油
- ◎ → 3歳以上児は好きなものを選べます。
- ★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品  
(みんなのき黄檗こども園・分園2月現在)
- (刻) → 咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかれいを  
提供します。(ししゃもの日のみ)
- 栄養価 → ごはん・おやつを全て食べたときの合計  
(以上児 5歳児・未満児 2歳児)
- E : エネルギー、P : たんぱく質、F : 脂質  
\* お弁当日の以上児はおやつのみの値です。

【旬の野菜やくだもの】

大根 白菜 春菊 ほうれん草  
水菜 小松菜 プロッコリー 菜の花  
ごぼう れんこん 里芋  
ゆず みかん りんご 等



今年度のお誕生会メニューでは「〇月のもりもり料理」として旬の食材や行事など、その「月」にゆかりのある内容を取り上げています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。また3歳以上児さんは、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史などについても紹介しています。



こども  
2月の子童夢メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園 管理栄養士

日	曜	献立名	使 用 食 材				おやつ	以上児 栄養価	未満児 栄養価
			赤	黄	緑	その他			
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
14	金	ひじきハンバーグ ごま和え さつま芋のみぞ汁	豚ひき肉 ★チーズ ★えび、絹ごし豆腐	片栗粉 すりごま、砂糖 さつま芋	ひじき、玉葱、生姜 キャベツ、南瓜、国産冷凍コーン 大根、ごぼう、ほうれん草	食塩、醤油、みりん 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪甘辛こんぶ お菓子	E 586kcal P 24.5g F 20.5g	E 458kcal P 19.6g F 15.9g
15	土	みそラーメン	豚肉	中華麺、じゃが芋	白菜、もやし、ほうれん草、人参	かつおだし汁、みそ	牛乳 お菓子	E 532kcal P 23.3g F 17.1g	E 415kcal P 18.3g F 13.4g
17	月	焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き ささみの和え物 ハ宝汁	ししゃも かれい ささみ 油揚げ	砂糖 こんにゃく、片栗粉	キャベツ、胡瓜、えのきたけ 白菜、もやし、小松菜、しめじ、 椎茸	ゆかり、酒 醤油 かつおだし汁、 椎茸だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪黒糖揚げパン ♪焼き干しえび お菓子	E 504kcal P 23.0g F 16.8g	E 362kcal P 16.0g F 11.4g
18	火	☆リクエストメニュー☆ 豚肉のバーベキュー焼き のり入りサラダ ミネストローネ	きくぐみのおともだち 豚肉 刻みのり いか、絹ごし豆腐	砂糖 砂糖、油 砂糖	ほうれん草、エリンギ、にんにく 白菜、南瓜、大根 トマト、トマトピューレ、 キャベツ、ブロッコリー、 ピーマン、パセリ	ウスターソース、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、 ケチャップ、 濃口醤油、食塩	牛乳 ♪焼きうどん ♪青のりじゃこ お菓子	E 577kcal P 24.9g F 19.5g	E 451kcal P 19.7g F 15.2g
19	水	【誕生会】 白菜たっぷり中華丼 とり天 大豆とひじきの さっぱり和え	豚肉 鶏肉 大豆	春雨、片栗粉 小麦粉、片栗粉、油 砂糖	白菜、人参、小松菜、きくらげ、 生姜 生姜 ひじき、キャベツ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、酢	牛乳 ♪ゼリー ♪酔こんぶ お菓子	E 660kcal P 26.9g F 23.4g	E 523kcal P 21.3g F 18.3g
20	木	☆リクエストメニュー☆ 食パン 魚のケチャップ焼き サラダ 野菜スープ	きくぐみのおともだち さけ ★チーズ	食パン 砂糖、片栗粉 砂糖、油	生姜 キャベツ、胡瓜、南瓜 白菜、えのきたけ、小松菜、 茄子、国産冷凍コーン	ケチャップ、醤油、食塩、 みりん、酒、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油	牛乳 ♪炊き込みおにぎり ♪焼き干しえび カルテツお菓子	E 567kcal P 31.4g F 14.1g	E 371kcal P 19.6g F 9.7g
21	金	豚肉の塩焼き 千草和え みぞれ汁	豚肉 油揚げ	春雨、砂糖	もやし、小松菜、生姜 キャベツ、人参、水菜 大根、白菜、しめじ、 国産冷凍コーン、ゆず果汁、 ゆず果皮	食塩、醤油、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪シュガーおさつ ♪ゆかりじゃこ お菓子	E 567kcal P 22.8g F 19.0g	E 444kcal P 18.1g F 14.9g
22	土	わかめうどん	鶏肉、わかめ、 油揚げ	うどん	キャベツ、人参、大根、小松菜	かつおだし汁、醤油、 濃口醤油、みりん、 酒、食塩	牛乳 お菓子	E 545kcal P 22.0g F 20.4g	E 423kcal P 17.2g F 16.9g
25	火	【お弁当】 魚の煮物 粉ふき芋 高野豆腐の和え物	かれい 青のり 高野豆腐	じゃが芋 砂糖	ねぎ、生姜 白菜、人参、ほうれん草	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ♪南瓜ケーキ ♪ごまこんぶ くだもの	E 226kcal P 10.3g F 10.8g	E 353kcal P 15.8g F 7.7g
26	水	鶏肉のカレー焼き 和風サラダ 赤だしみぞ汁	鶏肉 油 絹ごし豆腐、油揚げ	じゃが芋 砂糖	生姜 もやし、大根、胡瓜、人参、 レモン果汁 白菜、椎茸、水菜	カレー粉、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、食塩 かつおだし汁、 赤みそ、みそ	ヨーグルト ♪甘辛じゃこ クラッカージャムサンド	E 526kcal P 22.6g F 17.8g	E 412kcal P 18.3g F 13.6g
27	木	☆リクエストメニュー☆ 煮干だしラーメン さつま芋の唐揚げ ゆず和え	きくぐみのおともだち 豚肉、★卵	中華麺、ごま油 さつま芋、片栗粉、油 砂糖	キャベツ、大根、菜の花、かぶ、 国産冷凍コーン ゆず果汁、ゆず果皮、白菜、胡瓜、 ブロッコリー、人参	煮干だし汁、濃口醤油 食塩 醤油	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	E 620kcal P 23.1g F 16.8g	E 451kcal P 17.6g F 13.5g
28	金	☆リクエストメニュー☆ 鶏肉のみぞバター焼き 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁	きくぐみ あいすぐるーる 鶏肉 絹ごし豆腐、大豆	バター、砂糖 砂糖	もやし、国産冷凍コーン 胡瓜、白菜、人参、えのきたけ キャベツ、椎茸、ピーマン	みそ、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	♪おやつピュッフェ♪ (未)牛乳 ミニクロワッサン ♪醤油こんぶ ミニゼリー	E 663kcal P 25.5g F 29.4g	E 481kcal P 19.5g F 21.1g
29	土	トマトソーススパゲティ	豚肉	スパゲティ、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	トマトピューレ、キャベツ、玉葱、 人参、しめじ	ケチャップ、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	E 606kcal P 25.1g F 20.2g	E 463kcal P 19.5g F 15.3g

\*季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。  
\*三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海草類・乳製品・小魚の使用量を増やす等、  
ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。