

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 **2026年 2月 献立表** 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

| 日  | 曜 | 午前<br>おやつ   | 昼食  | 午後<br>おやつ                                    | 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   | 調味料   | エネルギー<br>タンパク質<br>脂質/食塩    |
|----|---|-------------|---|--|------------------------------------|--|--|---|----------------------------|
| 2  | 月 | 牛乳<br>せんべい  | 御飯<br>麻婆豆腐<br>五目野菜汁<br>デザート                         | じゃこごはん<br>お茶                                 | ○米、米、片栗粉、砂糖、ごま油                    | ◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○かつお節 | りんご、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、いんげん、○こま   | かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、○食塩、食塩                         | 528<br>22.2<br>14.1<br>1.7 |
| 3  | 火 | お茶<br>クラッカー | ごはん<br>魚の照り焼き<br>みそ汁(豆腐・だいこん)<br>デザート               | 福豆かりんとう<br>菓子<br>牛乳                          | 米、○砂糖、砂糖、油                         | ○牛乳、かじき、木綿豆腐、○いり大豆、米みそ(淡色辛みそ)、ハム                   | みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、すりこま、カットわかめ、だいこん                                  | かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩                              | 448<br>22.3<br>16.2<br>1.5 |
| 4  | 水 | お茶<br>せんべい  | ごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁(切干大根・油揚げ)<br>デザート                | バナナきなこと<br>おやつ小魚<br>牛乳                       | じゃがいも、米、○砂糖、砂糖、油                   | ○牛乳、豚肉(もも)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(田作り)、油揚げ           | ○バナナ、りんご、たまねぎ、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、いんげん、○こま                            | かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん                                 | 459<br>19<br>11.3<br>1.2   |
| 5  | 木 | 牛乳<br>クッキー  | 大食いマカレー<br>青菜のしらす和え<br>デザート                         | ミニパンケーキ<br>バナナ<br>牛乳                         | 米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、○卵糖            | ○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、○卵、しらす干し、○脱脂粉乳                   | みかん、こまつな、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン、○バナナ                                | ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉                      | 605<br>23.7<br>23.0<br>1.2 |
| 6  | 金 | お茶<br>せんべい  | ごはん<br>鶏のマーメイド焼<br>白菜のサラダ<br>中華スープ(もやし)<br>デザート     | コーン蒸しパン<br>牛乳                                | 米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、片栗粉、砂糖         | ○牛乳、鶏もも肉、ハム  | りんご、はくさい、○コーン缶、もやし、にんじん、マーメイド、にら                                     | しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩                                  | 472<br>19.6<br>12.2<br>1.2 |
| 7  | 土 | お茶<br>せんべい  | 煮込みうどん<br>ツナとじゃがいもの炒め物<br>デザート                      | 菓子<br>ヨーグルト<br>お茶                            | ゆでうどん、じゃがいも、焼心、ごま油、砂糖              | ○ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身、ツナ油漬缶                              | みかん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ   | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩                                  | 305<br>13.4<br>7.5<br>1.5  |
| 9  | 月 | 牛乳<br>せんべい  | 御飯<br>鶏の照り焼き<br>キャベツのマヨ和え<br>みそ汁(厚揚げ・たまねぎ)<br>デザート  | 鮭おにぎり<br>お茶                                  | 米、○米、砂糖、油                          | ◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)                        | りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、○こま  | かつおだし汁、マヨドレ、しょうゆ、みりん、酒、○食塩                        | 523<br>22.5<br>11.8<br>1.4 |
| 10 | 火 | お茶<br>クラッカー | ごはん<br>コロケ<br>大豆の和風サラダ<br>すまし汁(小松菜・えのき)<br>デザート     | フレンチトースト<br>牛乳                               | 米、じゃがいも、○食パン、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○油、砂糖   | ○牛乳、○卵、豚ひき肉、大豆水煮缶、ハム、かつお節、○脱脂粉乳                    | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきだけ、すりこま                            | しょうゆ、酢、食塩、こしょう、中濃ソース                              | 588<br>23.3<br>20.5<br>1.6 |
| 12 | 木 | 牛乳<br>クッキー  | ロールパン<br>魚のトマトソース添え<br>茹で野菜<br>白菜のスキムスープ<br>デザート    | ぶるぶるもち<br>牛乳                                 | ロールパン(卵不使用)、○片栗粉、○黒砂糖、小麦粉、油、○砂糖、砂糖 | ○牛乳、◎牛乳、メルーサ、脱脂粉乳、ベーコン、○きな粉                        | オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、はくさい、ブロッコリー、えのきだけ、にんにく                  | ケチャップ、中華だしの素、食塩、こしょう                              | 481<br>24.4<br>17.7<br>1.8 |
| 13 | 金 | お茶<br>せんべい  | 御飯<br>豚の韓国風焼肉<br>わかめサラダ<br>すまし汁(豆腐・ねぎ)<br>デザート      | カレーサブゲティ<br>牛乳                               | 米、○サブゲティ、油、砂糖、ごま油、○油               | ○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、しらす干し、かつお節、○豚ひき肉                   | バナナ、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、こま、カットわかめ、しょうが、にんにく、○ピーマン | しょうゆ、酒、酢、食塩、○おろしにんにく、こしょう、○食塩、○カレー粉、○中華だしの素、○しょうゆ | 521<br>24.8<br>15.6<br>1.4 |
| 17 | 火 | お茶<br>クラッカー | ごはん<br>鶏のこま味噌焼き<br>切干大根のサラダ<br>豆腐のスープ(こまつな)<br>デザート | 玄米フレークパー<br>牛乳                               | 米、○油、砂糖、油                          | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)                        | みかん、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こま、○干しぶどう                           | しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩                              | 452<br>19.1<br>12.6<br>1.5 |
| 18 | 水 | お茶<br>せんべい  | ごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁(切干大根・油揚げ)<br>デザート                | ☆2歳児クッキング<br>手作りおにぎり作り<br>(0.1歳児)鮭おにぎり<br>牛乳 | ○米、じゃがいも、米、砂糖、油                    | 豚肉(もも)、○さけ、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○かつお節             | りんご、たまねぎ、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、いんげん、○こま、○焼きのり、○あおのり                     | かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、○食塩                             | 544<br>19.2<br>7.4<br>1.6  |
| 21 | 土 | お茶<br>せんべい  | 豚丼<br>野菜ナムル<br>みそ汁<br>デザート                          | 菓子<br>ヨーグルト<br>お茶                            | 米、焼心、油、片栗粉、ごま油                     | ○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)                     | りんご、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん、コーン缶、こま、カットわかめ、にんにく、しょうが                    | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩                                  | 420<br>14.1<br>11.8<br>1.3 |
| 24 | 火 | お茶<br>クラッカー | 御飯<br>焼きようす<br>温野菜(さつまいも・ブロッコリー)<br>わかめスープ<br>デザート  | ココアレーズン蒸しパン<br>牛乳                            | 米、きょうざの皮、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、ごま油、○卵糖    | ○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○調製豆腐                               | みかん、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、○干しぶどう、カットわかめ                             | しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう                               | 497<br>17<br>11.4<br>1.4   |
| 25 | 水 | お茶<br>せんべい  | 御飯<br>豚の生姜焼き<br>スビナチサラダ<br>みそ汁(油揚げ・大根)<br>デザート      | バナナきなこと<br>おやつ小魚<br>牛乳                       | 米、○砂糖、油、砂糖、ごま油                     | ○牛乳、豚肉(もも)、○きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○いわし(田作り)     | ○バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、○こま、しょうが、もやし、コーン缶                           | かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢                                   | 471<br>24.8<br>16.6<br>1.2 |

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示しておりますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れていきます。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)