

2026年02月

献 立 表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時 朝・昼食 追加
				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	
2 月	火	パン クリームシチュー わかめとツナの酢の物 果物(りんご)	牛乳 みそまんじゅう 温野菜(セロリー) 果物(ポンカン)	白パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 卵 みそ わかめ	たまねぎ ポンカン りんご キャベツ にんじん きゅうり セロリー ブロッコリー	牛乳
3 火	火	♪節分会♪ 雑穀ご飯 鬼っ子バーグ 温野菜(きゅうり) ドレッシングサラダ コーンスープ 果物(ポンカン)	牛乳 恵方巻き パン粉 雑穀 油 温野菜(きゅうり) 甘納豆	米 砂糖 パン粉 雑穀 油	牛乳 かにまぼこ 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ひき肉 ツナ缶 ハム ベーコン 卵 たいす水煮 のり ひじき	たまねぎ きゅうり ポンカン いちご キャベツ クライムコーン缶 コーン だいこん にんじん パセリ	
4 水	木	雑穀ご飯 鮭のこまヨ焼き 鬼っ子バーグ 温野菜(ごぼう) 納豆 みそ汁 果物(りんご)	牛乳 はくろん草クッキー ^{秋&葉酸マスカット味} ジャーマンポテト 温野菜(ごぼう) 納豆 みそ汁 果物(りんご)	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 雑穀 油 すりごま	牛乳 さけ 木綿豆腐 納豆 バター みそ ツナ缶 卵 ベーコン 油揚げ あおり	パン りんご たまねぎ はくさい はくろん草 いちご みそ ツナ缶 卵 ベーコン 油揚げ	牛乳
5 木	火	パン 肉うどん 根菜サラダ 果物(ポンカン)	ショア(秋&葉酸マスカット味) なめだけご飯 温野菜(にんじん) 果物(いちご)	よもぎロールパン 干しうどん 米 糸 にんじん やく マヨネーズ すりごま 砂糖	ショア(鉄&葉酸マス カット味) 牛肉 ツナ缶 かまぼこ	ポンカン たまねぎ いちご だいこん にんじん なめだけ ごぼう れんこん いんげん ねぎ	牛乳
6 金	火	雑穀ご飯 スパイシーチキン 洋風白和え みそ汁 果物(りんご)	牛乳 お芋ケーキ 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 雑穀 すりごま	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 卵 カッテージチーズ バター みそ 油揚げ	パン はうれんそう りんご きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ゼロリー えのきだけ 干しうどん ねぎ にんにく	牛乳
7 土	火	♪つくしんぼ懇談♪ ご飯 すいとん 切干大根と凍り豆腐の煮 物 果物(りんご)	牛乳 ホットケーキ 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 小麦粉 糸 にんじん やく 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 高野豆腐 鶏ひき肉 かまぼこ	パン はうれんそう りんご きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ゼロリー えのきだけ 干しうどん ねぎ にんにく	牛乳
9 月	火	雑穀ご飯 石狩汁 豚肉の柳川風煮物 チーズ巻き揚げ 果物(ポンカン)	牛乳 さつまいも 温野菜(にんじん) リツツ	米 さつまいも じゃがいも 小麦粉 糸 にんじん やく 砂糖	牛乳 さけ 木綿豆腐 卵 豚肉 チーズ みそ こんぶ(だし用) 油 雑穀 バター	パン はうれんそう りんご きょうさの皮 油 雑穀 バター	牛乳 いんじん はうれんそう ごぼう 干しうどん ねぎ レモン汁
10 火	火	中華おこわ 春雨の酢の物 コーンスープ(中華味) 果物(いちご)	牛乳 もちもちチーズパン 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米 白玉粉 もち米 くり はるさめ 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	牛乳 豚肉 卵 粉チーズ ハム ベーコン	パン キャベツ いちご クリームコーン缶 きゅうり はうれんそう にんじん 根深ねぎ ゼロリー だいこん いんげん 干しうどん	牛乳 さつまいも
12 木	火	パン 焼き入り野菜たっぷりラーメン 焼けバーの煮物 温野菜(にんじん) 果物(ポンカン)	牛乳 さと芋ご飯 温野菜(ごぼう) 果物(ポンカン)	ゆで中華めん 米 さと芋 パン さといも 小麦粉 パン粉 いちごジャム 油 雑穀 すりごま	牛乳 鶏レバー 焼き豚 スキムミルク しらす干し	パン りんご キャベツ にんじん たまねぎ だいこん たくあん えのきだけ ねぎ	牛乳 じゃがいも
13 金	火	雑穀ご飯 ぶりカツ 花かつお和え みそ汁 果物(ポンカン)	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米 食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 いちごジャム 油 雑穀 すりごま	牛乳 ぶり 木綿豆腐 卵 生わかめ みそ 油揚げ かつお節	パン キャベツ ポンカン きゅうり にんじん たまねぎ だいこん たくあん えのきだけ ねぎ	牛乳
14 土	火	♪成長を祝う会♪ 雑穀米入り根菜カレー 切り干し大根のサラダ 果物(ポンカン)	牛乳 マカロニ 温野菜(たいこん) 果物(バナナ)	米 さといも マカロニ マヨネーズ 砂糖 雑穀 油	牛乳 牛肉(もも) ハム きな粉	たまねぎ パン ポンカン きゅうり にんじん こぼう れんこん だいこん コーン レモン	牛乳
16 月	火	雑穀ご飯 マーボ豆腐 ナムル 果物(りんご)	牛乳 芋かりんとう 温野菜(セロリー) 果物(ポンカン)	さつまいも 米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 卵 ハム しゃらす干し	たまねぎ ポンカン りんご にんじん きゅうり もやし ゼロリー ねぎ 干しうどん ねぎ にんにく しょうが	牛乳 じゃがいも
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				504 kcal		2.4 mg	
				たんぱく質 20g		カルシウム 213 mg	
				脂質 14.9g		ビタミンC 30 mg	
				塩分 1.8g		食物繊維 4.8 g	

★18日の抹茶マフィンは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。