

2月 献立表 幼児食

2026年 2月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月16日	ごはん 鶏肉のてり焼き ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ・にんじん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎スコーン	鶏もも肉、牛乳、調製豆乳	にんじん、えだまめ、ほうれんそう、たまねぎ	うるち米、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、マヨドレ、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 465kcal たんぱく質 16.5g 脂質 17.3g 炭水化物 64.8g 塩分 1.2g
3月1日	手巻き寿司 昆布イリチ 菜の花のすまし汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎鬼蒸しパン	卵、桜でんぶ、豚もも肉、大豆水煮缶、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳	きゅうり、干しいたけ、焼きのり、刻み昆布、さやいんげん、なのはな	うるち米、きび砂糖、調合油、しらす、ホットケーキミックス、さつまいも	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、戻し汁、清酒、本みりん、食塩	エネルギー 453kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.8g 炭水化物 79.4g 塩分 1.4g
4月18日	ごはん 野菜たくさん出汁巻き卵 かぶの甘酢漬け 豚汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎メロンパン	卵、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、かぶ、だいこん、ごぼう	うるち米、きび砂糖、さといも、調合油、ごま油	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米酢、パプリカ、米みそ、メロンパン	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.0g 炭水化物 75.1g 塩分 1.9g
5月19日	ごはん 鶏肉のから揚げ ゆでブロッコリー 粉ふきいも 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐)	○牛乳 ◎牛乳 ◎トマトペンネ	鶏もも肉、高野豆腐、牛乳、ツナ缶	しょうが、にんにく、ブロッコリー、日本かぼちゃ、たまねぎ、カットマト缶、パセリ	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	食塩、清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 553kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.3g 炭水化物 76.6g 塩分 1.9g
6月20日	ごはん ふり大根 味噌汁(にら・厚揚げ・たまねぎ) みかん	○牛乳 ◎牛乳 ◎醤油ラーメン	ぶり、厚揚げ、牛乳、なると	だいこん、にんじん、にら、たまねぎ、みかん、ほうれんそう、りょうとうもやし	うるち米、きび砂糖、蒸し中華めん	水、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、鶏がらだし	エネルギー 469kcal たんぱく質 20.9g 脂質 13.7g 炭水化物 72.6g 塩分 2.2g
7月21日	焼きそば さつまいもレモン煮 スープ(豆腐・ほうれん草)	○牛乳 ◎牛乳 ◎カルシウムせんべい	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、あおのり、レモン、ほうれんそう	蒸し中華めん、炒め油、さつまいも、きび砂糖	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ、カルシウムせんべい	エネルギー 465kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.1g 炭水化物 81.6g 塩分 1.5g
9月	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(豆腐・たまねぎ・なめこ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎アップサイドダウンケーキ	さば、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、卵	干しひじき、にんじん、たまねぎ、なめこ、りんご	うるち米、ごま油、きび砂糖、しらす、食塩不使用バター、薄力粉	食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー、水	エネルギー 519kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.9g 炭水化物 71.6g 塩分 1.4g
10月24日	備蓄米ボークカレー フレンチサラダ 白菜のスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ブルーベリー蒸しパン	豚もも肉、牛乳、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、はくさい、ブルーベリージャム	アルファ化米、じゃがいも、炒め油、調合油、ホットケーキミックス	水、カレールウ、米酢、食塩、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 527kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.7g 炭水化物 86.1g 塩分 0.9g
12月26日	ロールパン 鮭のパン粉焼き 菜の花タルタル 温野菜 豆乳シチュー	○牛乳 ◎牛乳 ◎わかめごはん	さけ、調製豆乳、牛乳	なのはな、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ、カットわかめ	ロールパン、パン粉、調合油、薄力粉、うるち米	食塩、マヨドレ、コンソメ	エネルギー 534kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.1g 炭水化物 76.5g 塩分 2.2g
13月27日	納豆ごはん 五目煮豆腐 味噌汁(だいこん・油揚げ) 清見オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉のココア蒸しパン	挽きわり納豆、豚もも肉、厚揚げ、油揚げ、牛乳、調製豆乳	にんじん、刻みのり、キャベツ、たけのこ、しいたけ、だいこん、だいごんの葉、きよみ	うるち米、調合油、米粉、コーンスターチ、きび砂糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、本みりん、清酒、米みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.2g 炭水化物 76.5g 塩分 1.4g
14月28日	ハヤシライス コールスローサラダ スープ(豆腐・わかめ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、キャベツ、コーン缶、カットわかめ	うるち米、炒め油、きび砂糖、調合油	水、ハヤシルウ、米酢、食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、甘辛せんべい	エネルギー 524kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.2g 炭水化物 81.1g 塩分 2.5g
17月	ごはん スコップロケット ブロッコリーと刻みのり和え 味噌汁(白菜・厚揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎スキムミルクドック	豚ひき肉、プロセスチーズ、厚揚げ、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、刻みのり、はくさい	うるち米、じゃがいも、サラダ油、パン粉、ごま油、コッペパン、食塩不使用バター、きび砂糖	食塩、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、水	エネルギー 590kcal たんぱく質 22.4g 脂質 22.6g 炭水化物 84.2g 塩分 2.1g
25月	揚げ餃子 ほうれん草とにんじんのナムル 中華スープ(わかめ・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎いちごサンドイッチ	豚ひき肉、牛乳、生クリーム	キャベツ、長ねぎ、にら、ほうれんそう、にんじん、りょうとうもやし、カットわかめ、たまねぎ、いちご、いちごジャム	うるち米、きび砂糖、ごま油、かたくり粉、ぎょうざの皮、揚げ油、すりごま、いりごま、食パン	食塩、こいくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 537kcal たんぱく質 15.5g 脂質 23.3g 炭水化物 72.1g 塩分 1.4g

※ウインナー、ハム、マヨドレ、パン、ホットケーキミックス、パン粉には卵は含まれません。

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

※都合により献立を変更することがあります