

令和8年 2月分 献立表

栄養価は3歳以上児の  
目安量です

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価	
2 月 火	東さんカレーピラフ からあげ お浸し いわしのつみれ汁 いちごフルーチェ	精白米/調合油/三温 糖/コーンスナック/かたくり粉/ブルー チエ/★ショートケー キ	★ペーパン/ほきのり 干しあじ/鶏肉/か ねお餅/つみれ/みそ 牛乳	五穀/にんじん/干 し/干しあじ/ようが/ほ うれんそ/りょくとう もやし/ねぎ/だいこ ん/いちご	ケーキ/ブルーベリーケーキ お茶	1杯* - 648 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
3 水	わかめご飯 さばの塩焼き 春雨サラダ 白菜となめこのみそ汁 いよかん	精白米/練豆はるさ め/三温糖/ごま油/か たくり粉/調合油	さば/★ロースハム/ みそ/木綿豆腐/鶏ひ き肉/干しあじ/牛乳	わかめごはんのと/or にんじん/きゅうり りょくとうもやし/し くさい/なめこねぎ /いよかん/玉葱	豆腐チキンナゲット 牛乳	1杯* - 554 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3.0 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
4 木	豆乳超々うどん 豚肉とれんこんの金平 胡瓜の塩昆布和え フルーツゼリー	干しうどん/ごま油/ 三温糖/薄力粉/はち みつ	豚ひき肉/モモ/調製 豆乳/豚肩ロース肉/ 豚尾布/★たまご/牛 乳/牛乳クリーム/あず き(つぶ)	ねぎ/ににく/りょ くとうもやし/しんじ ん/チキンサイ/れ んこん/青ビーマン/ まいけ/きゅうり	生ちら焼き 牛乳	1杯* - 626 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 3.3 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
5 火	黒糖ロール ハンバーグ 和風ボルネサラダ ほうれん草とハムのスープ りんご	黒糖ロール/調合油/ パン粉/じゃがいも/ マヨネーズ(卵不使 用)/三温糖/精白米	豚ひき肉/木綿豆腐/ ツナ缶/かつお節/★ ロースハム	五穀/にんじん/し そ葉/ほうれんそ/り んご/梅干	おかか梅おにぎり お茶	1杯* - 499 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
6 金	ごはん チキンオーロース チレギラダ 大根の味噌汁 パナナ	精白米/三温糖/ごま 油/食パン/マーガリ ン/はちみつ	豚玉肉/木綿豆腐/ ソース/たけのこ/レタス/ きゅうり/だいこん/ こまつな/★バナナ	赤ビーマン/青ビーマ ン/たけのこ/レタス/ きゅうり/だいこん/ こまつな/★バナナ	ちちみチーズトースト 牛乳	1杯* - 629 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
7 土	きつねうどん チャーハンと豚肉のソテー 棒チーズ フルーツ	干しうどん/三温糖/ 調合油/おかし	油揚げ/豚肩ロース肉/ 棒チーズ/牛乳	にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/キヤベツ/り ょくとうもやし/し フルーツ	お菓子 牛乳	1杯* - 479 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 4.6 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
9 月	ハヤシライス シーザーサラダ ゆで卵 かぶとさきみの入ア バナナ	はいが米/じゃがいも/ 調合油/マヨネーズ(卵 不使用)/三温糖/ 薄力粉	豚モモ肉/★ペーパ ン/ビース/レタス/ きゅうり/うとうもろこ し/牛乳	五穀/にんじん/ダリ ン/ビース/レタス/ きゅうり/うとうもろこ し/牛乳	ちんすこう 牛乳	1杯* - 663 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
10 火	納豆ご飯 鶏のさつまい焼き 大根と水菜の梅サラダ 田舎汁 オレンジ	精白米/三温糖/調合 油/焼きふ/マーガリ ン	納豆/豚モモ肉/油揚 げ/かつお節/木綿豆 腐/みそ/牛乳	こねぎ/しょが/だ いこん/みずな/梅干 し/にんじん/ごぼう/ かぼちゃ/ねぎ/オ レンジ	おふうラスク 牛乳	1杯* - 598 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
12 木	ジャムサンド(マーレード) 魚のエビマヨソースかけ コロローザラダ 白菜の入ア りんご	食パン/マーレード/ジャ ム/マーガリン/薄力粉/ 調合油/三温糖/パ ーパー/無塩バター/ 糸いも粉	心かきれい/ヨーブル ト/牛乳/オキワ/リーム /★たまご	チヨコバロア ト/牛乳/オキワ/リーム /★たまご	お茶	1杯* - 444 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
13 金	ごはん 松風焼き醤油 アロハとハムのマヨ和え 里芋とねぎの味噌汁 でこぼん	精白米/パン粉/調合 油/マヨネーズ(卵不 使用)/さといも/ 野菜の皮/さつまい も/三温糖	鶏ひき肉/木綿豆腐/ ★ロースハム/油揚げ/ みそ/牛乳	五穀/干し椎茸/し ょうが/ブロッコリー/ ねぎ/りんご/干しう どう	アッフルはるまき 牛乳	1杯* - 607 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
14 土	湖南糸うどん 里芋と厚揚げの煮物 棒チーズ フルーツ	干しうどん/三温糖/ かたくり粉/さといも/ 調合油/おかし	若モモ肉/豚ロース肉/ 生姜揚げ/棒チーズ/ 牛乳	にんじん/干し椎茸/ 五穀/ねぎ/フルーツ	お菓子 牛乳	1杯* - 532 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 4.3 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
16 月	鶏と大根の五目煮 もしやのナムル わかめの味噌汁 りんご	精白米/じゃがいも/ 糸いん/やく/調合油/ 三温糖/ごま油/薄 力粉/無塩バター	鶏モモ肉/みそ/★た まご/牛乳	だいこん/にんじん/ 干し椎茸/りょくとう もやし/わかめ/五穀/ えのきたけ/りんご/ ほうれん草ベースト	ボバイドレース 牛乳	1杯* - 537 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
17 火	ごはん 鶏の柚庵焼き ほうれん草のごま和え 吳汁 バナナ	精白米/三温糖/★ご ま/薄力粉/無塩バ ター/いちごジャム	鶏/大豆/みそ/牛乳	ゆず/ほうれんそ/う/ にんじん/だいこん/ ねぎ/★バナナ	いちごジャムのスコーン 牛乳	1杯* - 568 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
18 水	きのこうどん 豚のからあげ きゅうりの和え物 いよかん	干しうどん/三温糖/ かたくり粉/調合油/ マヨネーズ(卵不使 用)/じゃがいも	油揚げ/豚モモ肉/ツ ナ缶/みそ	はくさい/ぶなしめ いえのきたけ/まい にんじん/ねぎ/し ょが/きゅうり/ いよかん	みそボテト お茶	1杯* - 489 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 4.3 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
19 木	ミルクロール 無塩バター/さつまいも/ マヨネーズ(卵不使 用)/ソース/ フルーツゼリー	ミルクロール/無塩バ ター/さつまいも/マ ヨネーズ(卵不使 用)/精白米/三温糖	★ロースハム/★たま ご/牛乳/生クリーム/ ビザ用チーズ/★ソ ーセージ/きな粉	五穀/ほうれんそ/う/ カリフラワー/きゅう り/りんご/とうもろ こし缶(クリーム)/ とうもろこし缶/バセ リ	さなごにおにぎり お茶	1杯* - 598 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価

令和8年 2月分 献立表

栄養価は3歳以上児の  
目安量です

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価	
20 金	ごはん 家常豆腐 わかめ入スープ 金	精白米/かたくり粉/ 牛乳	生揚げ/豚モモ肉/み そ/★まご/牛乳	青ビーマン/たけのこ/ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	1杯* - 548 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
21 土	にゅうめん 棒チーズ フルーツ	みそ/じやが 棒チーズ フルーツ	そうめん/じやがいも/ 棒チーズ/牛乳	豚モモ肉/ツナ缶/棒 チーズ/牛乳	お菓子 牛乳	1杯* - 483 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 4.0 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
24 火	ごはん 豚の肉のようが焼き 椎茸の入スープ 火	精白米/調合油/ 牛乳	豚モモ肉/鶏ささみ/ きな粉/牛乳	黒糖マカロニあべか わ牛乳	1杯* - 583 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価	
25 水	やきそば にんじんの刻み玉子 梅蒸しサラダ 木	中華めん/調合油/ かぼちゃ煮 梅蒸しサラダ でこぼん	豚肩ロース肉/あお のり/にんじん/生のり/ きゅうり/かぼちゃ にんじん/玉子	キヤベツ/青ビーマン/ 玉葱/にんじん/さつ まいも/無塩バター	さつまいもガレット お茶	1杯* - 464 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
26 木	ジャムサンド(いちご) なすのチーズ焼き 野菜入りパン 木	ジャム/パン なす/チーズ	豚ひき肉/ピザ用チ ーズ/ナシ/干しう どう	なす/玉葱/トマト缶/ レタス/きゅうり/油揚 げ/ツナ缶	ひじきの炊き込みご飯 お茶	1杯* - 545 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価
27 金	ふりかけご飯 かじきのねぎみそやき ほうれん草の味噌汁 オレンジ	精白米/ごま油/ かじきのねぎ/味噌 汁/オレンジ	めかじき/みそ/かま 牛乳	豆乳フランジエ 牛乳	1杯* - 509 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価	
28 土	うどん ゆでたとリコの重ね煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん/三温糖/ 棒チーズ/フルーツ	干しれんこん/牛乳	お菓子 牛乳	1杯* - 549 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 4.2 g	おやつ	午 後 午 前	栄 養 価	
30 月	（印はアレルギー除去対象食品です）								
	月 平 均 栄 養 価								
	エネルギー	552 kcal	タンパク質	21.6 g					
	脂 質	17.4 g	食塩相当量	2.6 g					
	【2月の予定】								
	2日 お誕生日会								
	節分にちなみ鬼のご飯を食べて退治し元気に過ごせるように祈ります								
	※幼児クラスでは様々な食育活動を行います。								
	詳しくは担任からお知らせしますがエプロン、三角巾、マスクの準備をお願いします。								