

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	おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	午後 午前	
2月	鬼さんカレーピラフ かかあげ お漬物 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／コーンスタック／かたくり粉／フルーチェ／★ショートケーキ	★ベーコン／焼きのり／干し椎茸／しょうが／ほうれんそう／りよくとうもろこし／ねぎ／だいこん／いちご	ケーキ／ブルーベリー たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
3月	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／緑豆はるさめ／三温糖／ごま油／かたくり粉／調合油	さば／★ローズハム／みそ／木綿豆腐／鶏ひき肉／干し椎茸／牛乳	豆腐チキンナゲット 牛乳 りんごジュース たんぱく質 27.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3.0 g
4月	豆乳担々うどん 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／みそ／調製豆乳／豚肩ロース肉／塩昆布／★たまご／牛乳／生クリーム／あずき(つぶ)	生どろ焼き 牛乳 たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 3.3 g
5月	黒糖ロール ハンバーグ 和風ポテトサラダ 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／★ローズハム	おかか梅おにぎり お茶 牛乳 たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
6月	ごはん トンジャオソース チェレギサラダ 大根の味噌汁 バナナ	精白米／三温糖／ごま油／食パン／マーガリン／はちみつ	豚モモ肉／木綿豆腐／キャベツ／★たまご／牛乳	赤ピーマン／青ピーマン／たけのこ／レタス／きゅうり／だいこん／こまつな／★バナナ 牛乳 たんぱく質 27.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g
7月	きつねうどん キャベツと豚肉のソテー 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	お菓子 牛乳 たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 4.6 g
8月	ハヤシライス シーザーサラダ ゆで卵 かぶとささみのスープ バナナ	はいが菜／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／★ベーコン／パルメザンチーズ／★たまご／鶏ささ身／牛乳	五葱／にんじん／グリーンピース／レタス／きゅうり／とうもろこし／缶／レモン／かぶ／お(薬)／★バナナ 牛乳 たんぱく質 23.3 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
9月	納豆ご飯 鶏のさっぱり焼き 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／鶏モモ肉／油揚げ／かつお節／木綿豆腐／みそ／牛乳	こねぎ／しょうが／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 牛乳 たんぱく質 25.4 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g
10月	ジャムサンド(マールド) 魚のムニエルソースかけ コーンサラダ 白菜のスープ りんご	食パン／マールドジャム／マーガリン／薄力粉／調合油／三温糖／パパロア／無塩バター／紫いも粉	むきかいかい／ヨーグルト／牛乳／★パプリカ／★たまご	五葱／にんじん／トマト缶／キャベツ／きゅうり／りよくとうもろこし／にんじん／はくさい／えのきたけ／りんご 牛乳 たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
11月	ごはん 松風焼き醤油 アロカリとハムのマヨ和え 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／★里芋とねぎの味噌汁でこぼん	豚ひき肉／木綿豆腐／★ローズハム／油揚げ／みそ／牛乳	五葱／干し椎茸／しょうが／ブロッコリー／ねぎ／りんご／干しぶどう 牛乳 たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
12月	春雨うどん 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／豚肩ロース肉／生揚げ／棒チーズ／牛乳	お菓子 牛乳 たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 4.3 g
1月	ゆかりごはん 鶏と大根の五目煮 もやしのナムル わかめの味噌汁 りんご	精白米／じゃがいも／糸こんにゃく／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／りよくとうもろこし／わかめ／五葱／えのきたけ／りんご／ほうれん草ペースト 牛乳 たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g
2月	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 果汁 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	鮭／★大豆／みそ／牛乳	ゆず／ほうれん草／にんじん／だいこん／ねぎ／★バナナ 牛乳 たんぱく質 24.9 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g
3月	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	みそポテト お茶 牛乳 たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 4.3 g
4月	ミルクロール 南無キッシュ がら／★アロカリ／★コーンスープ 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	★ローズハム／★たまご／牛乳／生クリーム／ピザ用チーズ／★ソーセージ／きな粉	きなこおにぎり お茶 牛乳 たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	午後 午前	
20日	ごはん 家常豆腐 小松菜としめじの和え物 わかめスープ フルーツミックス	精白米／かたくり粉／調合油／三温糖／ごま油／薄力粉／はちみつ／無塩バター	生揚げ／豚モモ肉／みそ／★たまご／牛乳	青ピーマン／たけのこ／干し椎茸／しょうが／にんじん／こまつな／はくさい／わかめ／もも／みかん缶／パイナップル 牛乳 たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g
21日	にゅうめん ツナじゃが 棒チーズ フルーツ	そうめん／じゃがいも／調合油／三温糖／おかし	豚モモ肉／ツナ缶／棒チーズ／牛乳	にんじん／ねぎ／ほうれん草／五葱／フルーツ 牛乳 たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 4.0 g
22日	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしサラダ 椎茸のスープ りんご	精白米／調合油／三温糖／マヨネーズ(卵不使用)／★ごま／マカロニ／無塩砂糖	豚モモ肉／鶏ささみ／きな粉／牛乳	五葱／しょうが／りよくとうもろこし／きゅうり／にんじん／生しいたけ／はくさい／こねぎ／りんご 牛乳 たんぱく質 26.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g
23日	やきそば にらと豆腐のかき玉汁 かぼちゃ煮 海藻サラダ でこぼん	蒸し中華あん／調合油／三温糖／ごま油／かたくり粉／さつまいも／無塩バター	豚肩ロース肉／おのり／★たまご／焼ごし豆腐／ピザ用チーズ	キャベツ／青ピーマン／五葱／にんじん／りよくとうもろこし／きゅうり／かきそうみくす／かぼちゃ／にら 牛乳 たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
24日	ジャムサンド(いちご) なすのチーズ焼き コーンサラダ バナナ	食パン／いちごジャム／マーガリン／調合油／三温糖／パン粉／精白米	豚ひき肉／ピザ用チーズ／干し椎茸／油揚げ／ツナ缶	なす／五葱／トマト缶／レタス／きゅうり／とうもろこし／缶／キャベツ／にんじん／★バナナ 牛乳 たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g
25日	ふりかけご飯 かじきのねぎみそやき 酢の物 ほうれん草の味噌汁 オレンジ	精白米／ごま油／三温糖／コンスタート／いちごジャム	めかじき／みそ／かまぼこ／調製豆乳／牛乳	ねぎ／きゅうり／わかめ／しょうが／ほうれん草／五葱／えのきたけ／オレンジ 牛乳 たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g
26日	肉うどん ツナとリコットの重ね煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん／三温糖／調合油／さつまいも／無塩バター／おかし	豚モモ肉／棒チーズ／牛乳	ほうれん草／にんじん／ねぎ／りんご／干しぶどう／フルーツ 牛乳 たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 4.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

暦の上では春ですが、一年で一番寒いのが2月ですね。寒い時こそ冬野菜を食べて丈夫な体を作りましょう！冬野菜には風邪の予防に効果的なビタミンが多く含まれ、体を温めてくれるものが多いです。また寒さで野菜自体の甘味が増し美味しく食べられます。鍋物や汁物に入れおつゆも一緒に食べると栄養素まるごと摂れるのでおすすめです！

\*\*\*\*\*

【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。