

## 2月 献立表 幼児食

2026年2月

第2へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	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	
1 日							
2 月	じゃじゃ麺 切り干し大根のサラダ ヤクルト お茶	◎牛乳 ◎カントリーマアム	豚もも肉、ロースハム、乳酸菌飲料、牛乳(1L)	たけのこ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、きゅうり、切干したいこん、ほれんそう	うどん、三温糖、ごま油、かたくり粉、すりごま、カントリーマアム	おろししょうが、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 541kcal たんぱく質 22.8g 脂質 22.1g 炭水化物 69.8g 塩分 2.2g
3 火	ライ麦パン イチゴジャム 白身魚の竜田揚げ 大豆のこごろサラダ 野菜スープ 牛乳	◎星たべよ	ホキ、大豆、ベーコン、牛乳(1L)	いちごジャム、きゅうり、にんじん、トマト、テンゲンサイ、たまねぎ	ライ麦パン、かたくり粉、サラダ油、星たべよ	おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、水、コンソメ、食塩	エネルギー 460kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.3g 炭水化物 58.8g 塩分 2.1g
4 水	七分付き玄米 ゆで豚の変わりソースかけ さつま汁 お茶	◎黒ごまケーキ ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、鶏もも肉、卵、牛乳(1L)	キャベツ、トマト、だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	七分つき米、三温糖、すりごま、さつまいも、薄力粉、ごま油、マーガリン	マヨネーズ、ほん酢しょくゆ、水、かつお節、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 659kcal たんぱく質 26.8g 脂質 27.8g 炭水化物 81.9g 塩分 1.4g
5 木	ハヤシライス 茹で野菜サラダ バナナ お茶	◎牛乳 ◎野菜かりんとう	豚もも肉、牛乳(1L)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、テンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、コーンパック、バナナ	うるち米、押麦、じゃがいも、野菜かりんとう	ハヤシルウ、フレンチドレッシング、麦茶	エネルギー 569kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.4g 炭水化物 88.8g 塩分 2.1g
6 金	白い食卓ロールパン ヤンニヨムチキン きゅうりとコーンのサラダ 豆腐スープ 牛乳	◎パンナコッタ	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、牛乳(1L)、生クリーム	キャベツ、きゅうり、みずな、コーンパック、テンゲンサイ、カットわかめ、棒寒天、いちごジャム、カップ	白い食卓ロールパン、ごま油、かたくり粉、サラダ油、三温糖、いりごま	本みりん、食塩、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、おろしにんにく、マヨネーズ、中華スープ、水	エネルギー 510kcal たんぱく質 19.2g 脂質 29.2g 炭水化物 47.3g 塩分 1.9g
7 土	マーポー丼 ヨーグルト お茶	◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	木綿豆腐、豚ももミンチ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にら、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、まがりせんべい	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、中華スープ、水、麦茶、牛乳	エネルギー 431kcal たんぱく質 30.1g 脂質 24.1g 炭水化物 46.2g 塩分 1.6g
8 日							
9 月	厚揚げの卵じ丼 キャベツとしらすの中華風和え お茶	◎牛乳 ◎ホップコーン	厚揚げ、鶏もも肉、卵、しらす干し、牛乳(1L)	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、根みつば、キャベツ、きゅうり	うるち米、三温糖、すりごま、ごま油、ホップコーン	こいくちしょうゆ、かつお節、穀物酢、麦茶、食塩	エネルギー 421kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.3g 炭水化物 59.0g 塩分 1.7g
10 火	キッズピビンバ 中華スープ お茶 みかんゼリー	◎牛乳 ◎ムーンライト	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳(1L)	葉ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、ほれんそう、コーンパック、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、みかんゼリー	うるち米、三温糖、ごま油、ムーンライト	おろししょうが、こいくちしょうゆ、料理酒、焼き肉のたれ、食塩、水、中華スープ、麦茶	エネルギー 417kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.2g 炭水化物 57.1g 塩分 1.4g
11 水	建国記念の日						
12 木	イングリッシュマフィン さつま芋と鶏肉の甘辛煮 豆腐と野菜スープ 牛乳	◎雪の宿 ◎りんご	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳(1L)	グリンピース、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、りんご	イングリッシュマフィン、さといまいも、すりごま、かたくり粉、揚げ油、三温糖、雪の宿	おろししょうが、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、食塩	エネルギー 577kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.6g 炭水化物 84.8g 塩分 2.5g
13 金	全粒粉入り食パン りんごジャム 野菜コロッケ ポークピーンズ キャベツのツナサラダ 牛乳	◎鬼まん	大豆、豚もも肉、ツナ缶、牛乳(1L)、卵	りんごジャム、たまねぎ、にんじん、ホーネットマト缶、キャベツ、きゅうり、コーンパック	全粒粉入り食パン、サラダ油、じゃがいも、三温糖、さつまいも、薄力粉	野菜コロッケ、ウスター ソース、料理酒、トマトケチャップ、コンソメ、水、食塩、バセリ、ごまドレッシング、ベーキングパウダー	エネルギー 760kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.9g 炭水化物 113.8g 塩分 2.6g
14 土	てりやき野菜丼 ヨーグルト お茶	◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	鶏もも肉、ヨーグルト	りょくとうもやし、テンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、サラダ油、まがりせんべい	こいくちしょうゆ、本みりん、水、牛乳	エネルギー 345kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.4g 炭水化物 41.0g 塩分 1.0g
15 日							
16 月	人参ごはん いんじんの梅おかか煮 ブロッコリーのおかか和え 豚汁 お茶	◎牛乳 ◎ふかし芋	油揚げ、鶏むね肉、削り節、豚もも肉、牛乳(1L)	にんじん、干しいたけ、あおりのり、ブロッコリー、コーンパック、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ	うるち米、しらたき、サラダ油、三温糖、いわしの梅おかか煮、板こんにゃく、ごま油、さつまいも	料理酒、こいくちしょうゆ、かつお節、水、米みそ、麦茶	エネルギー 546kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.6g 炭水化物 77.3g 塩分 2.8g
17 火	バターロールパン キッズナゲット (ほれん草ともやしのナムルトマト 豆乳スープ 牛乳)	◎オレンジ ◎まがりせんべい	鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、生クリーム、牛乳(1L)、スキムミルク	たまねぎ、トマト、ほれんそう、りょくとうもやし、テンゲンサイ、マッシュルーム、ぶなしめじ、バレンシアオレンジ	バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、すりごま、三温糖、さつまいも、薄力粉	食塩、おろしにんにく、おろししょうが、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、コンソメ	エネルギー 499kcal たんぱく質 30.4g 脂質 63.1g 炭水化物 46.9g 塩分 1.8g
18 水	ドライカレー キャベツスープ お茶 バナナ	◎ミルクティー ◎さつまいもとりんごの ケーキ	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳(1L)、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、手しづどう、キャベツ、えのきだけ、バナナ、りんご	うるち米、サラダ油、じゃがいも、すりごま、三温糖、さつまいも、薄力粉、マーマリ	ウスター ソース、トマトケチャップ、カレー粉、コンソメ、水、中華スープ、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶、紅茶、ベーキングパウダー	エネルギー 561kcal たんぱく質 17.1g 脂質 20.6g 炭水化物 84.4g 塩分 1.7g
19 木	五目ラーメン かぼちゃのごまヨ和え お茶	◎牛乳 ◎粒あんデニッシュ	豚もも肉、なると、牛乳(1L)	コーンパック、だいもやし、テンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、かぼちゃ、きゅうり	中華めん、ごま油、三温糖、すりごま、粒あんデニッシュ	おろしにんにく、おろししょうが、中華スープ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 374kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.1g 炭水化物 53.8g 塩分 1.4g
20 金	食パン イチゴジャム 魚フライのレモン煮 せん野菜(キャベツ・胡瓜・人参) スープスードル 牛乳	◎ココナッツサブレ	ホキ、卵、ベーコン、牛乳(1L)	いちごジャム、レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、テンゲンサイ	食パン、薄力粉、パン粉、三温糖、マカロニ、ココナッツサブレ	清酒、こいくちしょうゆ、ごまドレッシング、水、コンソメ、食塩	エネルギー 524kcal たんぱく質 27.9g 脂質 31.7g 炭水化物 138.7g 塩分 2.9g
21 土	ブルコギ丼 ヨーグルト お茶	◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚肉、ヨーグルト	テンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切干したいこん	うるち米、ごま油、三温糖、まがりせんべい	こいくちしょうゆ、中華スープ、麦茶、牛乳	エネルギー 400kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.4g 炭水化物 43.1g 塩分 1.4g
22 日							
23 月	天皇誕生日						
24 火	白い食卓ロールパン いかの香味揚げ イタリアンサラダ ミニストラスープ 牛乳	◎マカロニあべかわ	いかの香味揚げ、ロースハム、鶏もも肉、牛乳(1L)、きな粉	キャベツ、きゅうり、コーンパック、赤ピーマン、レモン、たまねぎ、にんじん、なす	白い食卓ロールパン、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも、マカロニ、三温糖	ウスター ソース、穀物酢、食塩、おろしにんにく、水、中華スープ、バセリ	エネルギー 465kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.3g 炭水化物 56.6g 塩分 2.2g
25 水	七分付き玄米 生揚げじゅうが芋のそぼろ煮 お麸のすまし汁 お茶	◎牛乳 ◎ハイチーズ ◎揚一番	厚揚げ、高野豆腐、豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、長ねぎ、えのきだけ	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、焼き麸、揚一番	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお節、麦茶、ハイチーズ	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.5g 炭水化物 66.0g 塩分 1.5g
26 木	わかめご飯 おでん 小松菜とコーンのごま和え お茶	◎牛乳 ◎パンケーキ	厚揚げ、ウインナーソーセージ、はんぺん、牛乳(1L)、卵	だいこん、にんじん、こまつな、だいもやし、コーンパック	うるち米、ちくわふ、さといも、すりごま、薄力粉、三温糖、マーガリン	わかめご飯の素、昆布、かつお節、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 632kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.9g 炭水化物 93.2g 塩分 2.1g
27 金	バターロールパン コールスローサラダ ウインナー コーンスープ 牛乳	◎バナナ ◎とんがりコーン	ウインナーソーセージ、調製豆乳、牛乳(1L)	キャベツ、きゅうり、にんじん、クリームコーン、コーンパック、たまねぎ、バナナ	バターロールパン、とんがりコーン	マヨネーズ、食塩、水、コンソメ、バセリ	エネルギー 463kcal たんぱく質 14.0g 脂質 52.8g 炭水化物 56.4g 塩分 1.7g
28 土	野菜そぼろ丼 ヨーグルト お茶	◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚ももミンチ、ヨーグルト	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶	うるち米、サラダ油、ごま油、かたくり粉、まがりせんべい	本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶、牛乳	エネルギー 381kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g 炭水化物 41.5g 塩分 1.1g

\*栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

太文字は手作りおやつです。