

2026年02月



たのしい食事だより



| 日付  | 曜日 | 午前のおやつ<br>(乳児のみ)          | お昼の献立                                 | 午後のおやつ                             | 材 料 名   |  |   |                                    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>質<br>(g) |
|---|----|---------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|--|---|------------------------------------|-----------------|------------------|
|   |    |                           |                                       |                                    | 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  | 調味料                                |                 |                  |
| 2   | 月  | 牛乳<br>ウエハース               | 中華五目ごはん すまし汁<br>ほうれん草サラダ              | 牛乳<br>☆鬼まんじゅう                      | (ウエハース) 米 油<br>砂糖 ごま油 里いも<br>ごま HM<br>さつまいも     | 鶏肉 生揚げ<br><b>かまぼこ</b> 牛乳                     | 人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ<br>法れん草 キャベツ   | しょうゆ 塩<br>かつお節(だし)<br>マヨ・ドレ        | 558             | 19.9             |
| 3   | 火  | 牛乳<br>ビスケット               | ごはん とんちゃん焼き<br>みそ汁 みかん                | 牛乳<br>節分ボーロ                        | (ビスケット)<br>米 油 ごま<br>里いも ボーロ                    | 豚肉 生揚げ 牛乳                                    | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>ねぎ キャベツ かいわれ<br>みかん                                    | しょうゆ みりん<br>かつお節(だし) みそ            | 485             | 22.7             |
| 4   | 水  | 牛乳<br>ひ・塩せんべい<br>あべ・ビスケット | ごはん 肉味噌豆腐<br>五目汁 酢の物                  | 飲むヨーグルト<br>おこめスナック                 | (塩せんべい・ビスケット)<br>米 油 砂糖<br>おこめスナック              | (牛乳) 豆腐 豚ミンチ<br>鶏肉 飲むヨーグルト                   | 玉ねぎ グリンピース 大根<br>ごぼう 人参 わかめ<br>きゅうり みかん缶                                | みそ かつお節(だし)<br>しょうゆ 塩 酢            | 534             | 20.7             |
| 5   | 木  | 牛乳<br>クラッカー               | ごはん 白身魚の磯辺揚げ<br>みそ汁 ごまあえ              | 牛乳<br>かりんとう                        | (クラッカー)<br>米 片栗粉 油 ごま<br>かりんとう                  | メルルーサ 豆腐<br>牛乳                               | 青のり 白菜 ねぎ<br>わかめ 小松菜 もやし<br>キャベツ コーン缶                                   | しょうゆ<br>かつお節(だし) みそ                | 556             | 22.5             |
| 6   | 金  | 飲む<br>ヨーグルト<br>バナナ        | ごはん ひじきの炒め煮<br>そうめん汁 納豆あえ             | フルーツ<br>ジュース<br>お魚スナック             | 米 油 砂糖 そうめん<br>お魚スナック                           | (飲むヨーグルト)<br>ツナ缶 納豆                          | (バナナ) ひじき <b>こんにゃく</b><br>人参 コーン缶 グリンピース<br>えのきだけ かいわれ<br>法れん草 フルーツジュース | かつお節(だし) 塩<br>しょうゆ                 | 417             | 18.8             |
| 9   | 月  | 牛乳<br>ウエハース               | ポークカレー ツナサラダ<br>ヨーグルト                 | 牛乳<br>黒糖ういろう<br>ひ・ビスケット<br>あべ・せんべい | (ウエハース) 米<br>じゃがいも 油 砂糖<br>黒糖ういろう<br>せんべい ビスケット | 豚肉 ツナ缶 牛乳<br>ヨーグルト                           | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>ブロッコリー 大根 きゅうり   | カレールウ 酢 塩                          | 606             | 19.5             |
| 10  | 火  | 牛乳<br>バイン                 | ごはん チキンナゲット<br>クリームスープ 付け合せ           | 野菜ジュース<br>ビスケット                    | 米 片栗粉 油<br>じゃがいも<br>ビスケット                       | (牛乳) 鶏ミンチ 豆腐                                 | (パイナップル) 玉ねぎ<br>にんにく しょうが 人参 白菜<br>パセリ キャベツ きゅうり<br>野菜ジュース              | 塩 こしょう<br>ケチャップ<br>シチューの素          | 548             | 20.3             |
| 12  | 木  | フルーツ<br>ジュース<br>ヨーグルト     | わかめごはん 旨煮<br>しのだうどん                   | 牛乳<br>あられ                          | 米 里いも 砂糖<br>うどん あられ                             | (ヨーグルト)<br>しらす干 鶏肉<br>油揚げ <b>かまぼこ</b><br>牛乳  | (フルーツジュース) わかめ<br>人参 大根 ごぼう<br>グリンピース 小松菜 ねぎ                            | かつお節(だし)<br>しょうゆ 塩                 | 494             | 22.6             |
| 13  | 金  | 牛乳<br>ひ・塩せんべい<br>あべ・クラッカー | ごはん 炒り豆腐 根菜汁<br>パイナップル                | 牛乳<br>☆ココア蒸パン                      | (塩せんべい・クラッカー)<br>米 油<br>砂糖 HM                   | 豆腐 鶏ミンチ 卵<br>牛乳                              | 人参 玉ねぎ ねぎ 大根<br>れんこん ごぼう<br>パイナップル                                      | かつお節(だし)<br>しょうゆ みりん 塩<br>みそ ココア   | 569             | 23.2             |
| 16  | 月  | 牛乳<br>ビスケット               | 五目チャーハン<br>春雨スープ ポテトサラダ               | 牛乳<br>☆マカロニ<br>あべかわ                | (ビスケット)<br>米 油 春雨<br>じゃがいも マカロニ<br>砂糖           | ベーコン ツナ缶<br>牛乳 きな粉                           | 玉ねぎ 人参<br>ピーマン コーン缶 白菜<br>ねぎ ブロッコリー                                     | しょうゆ 酒 塩<br>中華の素 マヨ・ドレ             | 549             | 19.3             |
| 17  | 火  | フルーツ<br>ジュース<br>ヨーグルト     | ごはん とりすき風煮<br>みそ汁 酢の物                 | 牛乳<br>かりんとう                        | 米 油 砂糖 里いも<br>かりんとう                             | (ヨーグルト) 鶏肉<br>高野豆腐 油揚げ<br>牛乳                 | (フルーツジュース) ねぎ<br><b>糸こんにゃく</b> しゅんぎく<br>白菜 大根 ごぼう わかめ<br>きゅうり みかん缶      | 酒 しょうゆ<br>かつお節(だし) みそ<br>酢 塩       | 490             | 21.8             |
| 18  | 水  | 牛乳<br>みかん                 | ごはん マーボー豆腐<br>チンゲンサイスープ<br>お浸し        | フルーツ<br>ジュース<br>あられ                | 米 油 砂糖 片栗粉<br>あられ                               | (牛乳)<br>豆腐 豚ミンチ<br>花かつお                      | (みかん) しょうが ねぎ 人参<br>グリンピース チンゲンサイ<br>もやし コーン缶 キャベツ<br>白菜 フルーツジュース       | みそ しょうゆ<br>中華の素 塩                  | 435             | 22.1             |
| 19  | 木  | 野菜<br>ジュース<br>ビスケット       | ゆかりごはん 石狩鍋風汁<br>コールスロー バナナ            | 牛乳<br>季節の和菓子<br>ひ・せんべい             | (ビスケット)<br>米 バター 砂糖<br>和菓子 せんべい                 | 鮭 豆腐 牛乳                                      | (野菜ジュース) 大根 玉ねぎ<br>人参 ねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン缶 バナナ                          | ゆかり こんぶ(だし)<br>かつお節(だし)<br>白みそ 酢 塩 | 565             | 19.3             |
| 20  | 金  | 牛乳<br>ボーロ                 | 米粉ロール<br>豚肉と白菜のシチュー<br>ごぼうサラダ ゼリー     | 飲むヨーグルト<br>ポテトスナック                 | (ボーロ) 米粉ロール<br>じゃがいも 油 砂糖<br>ごま ポテトスナック         | (牛乳)<br>豚肉 ハム<br>飲むヨーグルト                     | 白菜 人参 玉ねぎ<br>グリンピース ごぼう<br>きゅうり ゼリー                                     | シチューの素<br>しょうゆ マヨ・ドレ               | 528             | 23.8             |
| 24  | 火  | 飲む<br>ヨーグルト<br>バナナ        | 炊き込みごはん 五目汁<br>白あえ                    | 牛乳<br>☆野菜蒸パン                       | 米 じゃがいも 砂糖<br>ごま HM                             | (飲むヨーグルト)<br>鶏肉 油揚げ<br><b>さつま揚げ</b> 豆腐<br>牛乳 | (バナナ) 人参 ごぼう<br>しいたけ グリンピース<br>玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜<br><b>糸こんにゃく</b><br>野菜ジュース | しょうゆ 酒 みりん<br>かつお節(だし) みそ          | 561             | 24.7             |
| 25  | 水  | 牛乳<br>ウエハース               | カレー風味のトマトライス<br>カリフラワーのスープ<br>オレンジ    | 牛乳<br>お祝い<br>デザート                  | (ウエハース) 米 油<br>砂糖<br>お祝いデザート                    | 豚肉 ベーコン 牛乳                                   | 玉ねぎ 人参 にんにく<br>しょうが コーン缶<br>トマトピューレ 白菜<br>カリフラワー オレンジ                   | カレー粉<br>コンソメの素 塩<br>こしょう           | 611             | 22.1             |
| 26  | 木  | 牛乳<br>バイン                 | ごはん 白身魚のフライ<br>野菜スープ 付け合せ             | 野菜ジュース<br>クラッカー                    | 米 小麦粉 パン粉 油<br>クラッカー                            | (牛乳) メルルーサ                                   | (パイナップル) 法れん草<br>玉ねぎ しめじ ブロッコリー<br>人参 キャベツ<br>野菜ジュース                    | ケチャップ ソース<br>中華の素 塩                | 554             | 20.4             |
| 27  | 金  | 牛乳<br>ボーロ                 | ごはん<br>豚肉と生揚げのケチャップ煮<br>コンソメスープ 大根サラダ | 牛乳<br>ビスケット                        | (ボーロ) 米<br>じゃがいも 砂糖 油<br>ビスケット                  | 生揚げ 豚肉 ハム<br>ツナ缶 牛乳                          | 玉ねぎ 人参 トマト缶<br>キャベツ もやし 大根<br>きゅうり                                      | コンソメの素 ソース<br>ケチャップ 酢 塩            | 559             | 22.7             |
| 毎   | 土  | 飲む<br>ヨーグルト<br>菓子         | パン 果物 牛乳<br>スティックチーズ                  |                                    | パン  | (飲むヨーグルト)<br>牛乳 チーズ                          | 果物  |                                    | 382             | 18.2             |
| <div><div>毎月19日は「食育の日」<br/>☆ 手作りおやつ</div><div>注) マヨ・ドレ＝マヨネーズ風ドレッシング HM＝ホットケーキミックス ひ＝ひよこ組 あ＝あひる組 ペ＝ぺんぎん組<br/>* 献立表は上記のように予定しておりますが、入荷の状況等により変更になる場合があります<br/>* 乳児については、口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状態に応じて、献立や材料を変更して対応します<br/>* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください<br/>加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください</div></div> |    |                           |                                       |                                    |   |  |   |                                    |                 |                  |

【注】 アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。  
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。