

2026年02月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				() は乳児のみ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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 ウエハース	中華五目ごはん すまし汁 ほうれん草サラダ	牛乳 ☆鬼まんじゅう	(ウエハース) 米油 砂糖 ごま油 里いも ごま HM さつまいも	鶏肉 生揚げ かまぼこ 牛乳	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ 法れん草 キャベツ	しょうゆ 塩 かつお節(だし) マヨ・ドレ	558	19.9	
3	火	牛乳 ピスケット	ごはん とんちゃん焼き みそ汁 みかん	牛乳 節分ボーロ	(ピスケット) 米油 ごま 里いも ボーロ	豚肉 生揚げ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ かいわれ みかん	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	485	22.7	
4	水	牛乳 ひ - 塩せんべい あべ - ピスケット	ごはん 肉味噌豆腐 五目汁 酢の物	飲むヨーグルト おこめスナック	(塩せんべい・ピスケット) 米油 砂糖 おこめスナック	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ 鶏肉 飲むヨーグルト	玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう 人参 わかめ きゅうり みかん缶	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩 酢	534	20.7	
5	木	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 ごまあえ	牛乳 かりんとう	(クラッカー) 米片栗粉 油 ごま かりんとう	メルルーサ 豆腐 牛乳	青のり 白菜 ねぎ わかめ 小松菜 もやし キャベツ コーン缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ	556	22.5	
6	金	飲む ヨーグルト バナナ	ごはん ひじきの炒め煮 そうめん汁 納豆あえ	フルーツ ジュース お魚スナック	米油 砂糖 そうめん お魚スナック	(飲むヨーグルト) ツナ缶 納豆	(パナナ) ひじき こんにゃく 人参 コーン缶 グリンピース えのきだけ かいわれ 法れん草 フルーツジュース	かつお節(だし) 塩 しょうゆ	417	18.8	
9	月	牛乳 ウエハース	ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 黒糖ういろう ひ - ピスケット あべ - 塩せんべい	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 砂糖 黒糖ういろう せんべい ピスケット	豚肉 ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリンピース プロッコリー 大根 きゅうり	カレールウ 酢 塩	606	19.5	
10	火	牛乳 パイン	ごはん チキンナゲット クリームスープ 付け合せ	野菜ジュース ピスケット	米片栗粉 油 じゃがいも ピスケット	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐	(パイナップル) 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 白菜 パセリ キャベツ きゅうり 野菜ジュース	塩 こしょう ケチャップ シチューの素	548	20.3	
12	木	フルーツ ジュース ヨーグルト	わかめごはん 旨煮 しのうどん	牛乳 あられ	米 里いも 砂糖 うどん あられ	(ヨーグルト) しらす干 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	(フルーツジュース) わかめ 人参 大根 ごぼう グリンピース 小松菜 ねぎ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	494	22.6	
13	金	牛乳 ひ - 塩せんべい あべ - クラッcker	ごはん 炒り豆腐 根菜汁 パイナップル	牛乳 ☆ココア蒸パン	(塩せんべい・クラッcker) 米油 砂糖 HM	豆腐 鶏ミンチ 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ 大根 れんこん ごぼう	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩 みそ ココア	569	23.2	
16	月	牛乳 ピスケット	五目チャーハン 春雨スープ ポテトサラダ	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	(ピスケット) 米油 春雨 じゃがいも マカロニ 砂糖	ベーコン ツナ缶 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 白菜 ねぎ プロッコリー	しょうゆ 酒 塩 中華の素 マヨ・ドレ	549	19.3	
17	火	フルーツ ジュース ヨーグルト	ごはん とりすき風煮 みそ汁 酢の物	牛乳 かりんとう	米油 砂糖 里いも かりんとう	(ヨーグルト) 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳	(フルーツジュース) ねぎ 糸こんにゃく しゅんぎく 白菜 大根 ごぼう わかめ きゅうり みかん缶	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩	490	21.8	
18	水	牛乳 みかん	ごはん マーボー豆腐 チングンサイスープ お浸し	フルーツ ジュース あられ	米油 砂糖 片栗粉 あられ	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ 花かつお	(みかん) しょうが ねぎ 人参 グリンピース チングンサイ もやし コーン缶 キャベツ 白菜 フルーツジュース	みそ しょうゆ 中華の素 塩	435	22.1	
19	木	野菜 ジュース ピスケット	ゆかりごはん 石狩鍋風汁 コールスロー バナナ	牛乳 季節の和菓子 ひ - 塩せんべい	(ピスケット) 米バター 砂糖 和菓子 センべい	鮭 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 バナナ	ゆかり こんぶ(だし) かつお節(だし) 白みそ 酢 塩	565	19.3	
20	金	牛乳 ボーロ	米粉ロール 豚肉と白菜のシチュー ごぼうサラダ ゼリー	飲むヨーグルト ポテトスナック	(ボーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 ごま ポテトスナック	(牛乳) 豚肉 ハム 飲むヨーグルト	白菜 人参 玉ねぎ グリンピース ごぼう きゅうり ゼリー	シチューの素 しょうゆ マヨ・ドレ	528	23.8	
24	火	飲む ヨーグルト バナナ	炊き込みごはん 五目汁 白あえ	牛乳 ☆野菜蒸パン	米 じゃがいも 砂糖 ごま HM	(飲むヨーグルト) 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 牛乳	(パナナ) 人参 ごぼう しいたけ グリンピース 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 糸こんにゃく 野菜ジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ	561	24.7	
25	水	牛乳 ウエハース	カレー風味のトマトライス カリフラワーのスープ オレンジ	牛乳 お祝い デザート	(ウエハース) 米油 砂糖 お祝いデザート	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく にんにく しょうが コーン缶 トマトピューレ 白菜 カリフラワー オレンジ	カレー粉 コンソメの素 塩 こしょう	611	22.1	
26	木	牛乳 パイン	ごはん 白身魚のフライ 野菜スープ 付け合せ	野菜ジュース クラッcker	米 小麦粉 パン粉 油 クラッcker	(牛乳) メルルーサ	(パイナップル) 法れん草 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 キャベツ 野菜ジュース	ケチャップ ソース 中華の素 塩	554	20.4	
27	金	牛乳 ボーロ	ごはん 豚肉と生揚げのケチャップ煮 コンソメスープ 大根サラダ	牛乳 ビスケット	(ボーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油 ビスケット	生揚げ 豚肉 ハム ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ もやし 大根 きゅうり	コンソメの素 ソース ケチャップ 酢 塩	559	22.7	
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ		パン	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物		382	18.2	

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注) マヨ・ドレニマヨネーズ風ドレッシング HM=ホットケーキミックス ひニヒヨコ組 あニアヒル組 ペニペんぎん組
* 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
* 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
* 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
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

【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。