

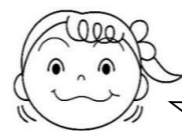


令和8年2月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(以上児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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	
2月	ご飯 蒸しシューマイ おかか和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズトースト	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/食パン	豚肉/かつお節/豆腐/わかめ/みそ/牛乳/チーズ	玉ねぎ/しょうが/グリーンピース/ほうれんそう/もやし/にんじん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
3月	ご飯 いわしの蒲焼き 豆サラダ けんちん汁	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/三温糖/ごま/じゃがいも/プリン/お菓子	いわし/大豆/みそ/牛乳	キャベツ/にんじん/コーン缶/だいこん/ねぎ/ごぼう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
4月	コッペパン チキンカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	コッペパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/米サラダ油/三温糖/バター/精白米/強化米	鶏肉/たまご/ベーコン/牛乳/クリーム/わかめ	キャベツ/きゅうり/にんじん/クリーム/コーン/玉ねぎ/パセリ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g
5月	ご飯 煮魚 野菜のごまみそ和え うどん入り五目汁	牛乳 ウエハース 牛乳 豆腐ドーナツ	精白米/強化米/三温糖/ごま/うどん/ホットケーキミックス/米白絞油	ぶり/みそ/油揚げ/牛乳/たまご/豆腐	しょうが/もやし/こまつな/にんじん/かぼちゃ/だいこん/玉ねぎ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
6月	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル 黄桃缶	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー お菓子	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/りんごゼリー/お菓子	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/もやし/きゅうり/もも缶	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g
7月	チキンピラフ オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	精白米/強化米/バター/じゃがいも/米サラダ油/焼きふ/コッペパン/ジャム	鶏肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/コーン缶/パセリ/バナナ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g
9月	ご飯 白身魚フライ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 スコーン	精白米/強化米/薄力粉/パン粉/米白絞油/しらたき/米サラダ油/三温糖/バター/チョコチップ	カレイ/たまご/粉チーズ/ひじき/凍り豆腐/油揚げ/豆腐/みそ/牛乳	にんじん/こまつな/玉ねぎ	エネルギー 660 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 1.8 g
10月	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのレモン醤油和え 中華風スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉揚げパン	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/コッペパン/グラニュー糖/米白絞油	豆腐/豚肉/みそ/鶏肉/わかめ/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/きゅうり/レモン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
建 国 記 念 の 日						
12月	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 三色ポテト トマトスープ	牛乳 あられ 牛乳 あんまん	精白米/強化米/マーメレード/じゃがいも/バター/米サラダ油/強力粉/薄力粉/三温糖/ごま	鶏肉/ハム/ベーコン/粉チーズ/牛乳/あずき	にんにく/しょうが/グリーンピース/コーン缶/キャベツ/玉ねぎ/トマト缶	エネルギー 666 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g
13月	ご飯 揚げちくわ ツナ和え 豚汁	牛乳 せんべい 牛乳 チョコクレープ お菓子	精白米/強化米/薄力粉/米白絞油/ごま/三温糖/じゃがいも/米サラダ油/クレープ/お菓子	竹輪/あおりのり/ツナ缶/豆腐/豚肉/みそ/牛乳	ほうれんそう/にんじん/もやし/ねぎ/だいこん	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g
14月	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	うどん/米サラダ油/三温糖/食パン/チョコレートクリーム	鶏肉/油揚げ/牛乳	しめじ/にんじん/こまつな/バナナ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g
16月	ご飯 蒸しシューマイ おかか和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズトースト	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/食パン	豚肉/かつお節/豆腐/わかめ/みそ/牛乳/チーズ	玉ねぎ/しょうが/グリーンピース/ほうれんそう/もやし/にんじん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
17月	ご飯 さばの照り焼き 豆サラダ けんちん汁	牛乳 せんべい 牛乳 カップケーキ	精白米/強化米/ごま/じゃがいも/ホットケーキミックス/チョコチップ/三温糖/米サラダ油	さば/大豆/みそ/牛乳/たまご	キャベツ/にんじん/コーン缶/だいこん/ねぎ/ごぼう	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 1.9 g
18月	コッペパン チキンカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 クラッカー 麦茶 わかめスパゲッティ	コッペパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/米サラダ油/三温糖/バター/スパゲッティ	鶏肉/たまご/ベーコン/牛乳/クリーム/わかめ/ツナ缶	キャベツ/きゅうり/にんじん/クリーム/コーン/玉ねぎ/パセリ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 2.3 g

日 曜	献立名	おやつ 午前(以上児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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	
19日	ご飯 煮魚 野菜のごまみそ和え うどん入り五目汁	牛乳 ウエハース 牛乳 豆腐ドーナツ	精白米/強化米/三温糖/ごま/うどん/ホットケーキミックス/米白絞油	ぶり/みそ/油揚げ/牛乳/たまご/豆腐	しょうが/もやし/こまつな/にんじん/かぼちゃ/だいこん/玉ねぎ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
20日	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル 黄桃缶	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー お菓子	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/りんごゼリー/お菓子	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/もやし/きゅうり/もも缶	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g
21日	チキンピラフ オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	精白米/強化米/バター/じゃがいも/米サラダ油/焼きふ/コッペパン/ジャム	鶏肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/コーン缶/パセリ/バナナ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g
天 皇 誕 生 日						
24日	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのレモン醤油和え 中華風スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉揚げパン	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/コッペパン/グラニュー糖/米白絞油	豆腐/豚肉/みそ/鶏肉/わかめ/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/きゅうり/レモン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
25日	スパゲッティミートソース ブロッコリーのサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 スコーン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/チョコチップ	豚肉/粉チーズ/豆腐/牛乳	玉ねぎ/にんじん/にんにく/ブロッコリー/キャベツ/コーン缶	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 2.0 g
26日	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 三色ポテト トマトスープ	牛乳 あられ 牛乳 あんまん	精白米/強化米/マーメレード/じゃがいも/バター/米サラダ油/強力粉/薄力粉/三温糖/ごま	鶏肉/ハム/ベーコン/粉チーズ/牛乳/あずき	にんにく/しょうが/グリーンピース/コーン缶/キャベツ/玉ねぎ/トマト缶	エネルギー 666 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g
27日	ご飯 揚げちくわ ツナ和え 豚汁	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米/強化米/薄力粉/米白絞油/ごま/三温糖/じゃがいも/米サラダ油/お菓子	竹輪/あおりのり/ツナ缶/豆腐/豚肉/みそ/牛乳/ヨーグルト	ほうれんそう/にんじん/もやし/ねぎ/だいこん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.1 g
28日	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	うどん/米サラダ油/三温糖/食パン/チョコレートクリーム	鶏肉/油揚げ/牛乳	しめじ/にんじん/こまつな/バナナ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「いわしの蒲焼き」です。
いわしは小骨がたくさんありますが、食べられる骨です。
しっかりよくかんで食べましょう。