



## 2月 献立表



2号

令和8年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 月	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ごまサラダ パナナ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつまい 砂糖 ごま キャノーラ油 ごま油 せんべい	干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 グリンピース キャベツ コーン バナナ	水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
3 火	【節分・立春】ちらし寿司 味噌汁 いわしの煮つけ グレープフルーツ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	鶏卵 油揚げ 味噌 いわしの煮付 牛乳	米 砂糖 キャノーラ油 青りんごゼリーの素	きゅうり 人参 干しいたけ 焼きのり 白菜 長ねぎ 昆布 グレープフルーツ	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
4 水	青のりご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のマヨサラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	青のり 干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 もやし 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶
5 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え パナナ 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 塩こうじ じゃが芋 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
6 金	肉野菜うどん さつまいのこま和え チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ チーズ	うどん 砂糖 さつまい 米	白菜 人参 昆布 長ねぎ グリンピース わかめご飯の素	水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
7 土	きつねうどん 人参ドレッシング和え チーズ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	油揚げ チーズ	うどん わがし	わかめ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 人参ドレッシング 麦茶
9 月	ご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツの海苔和え りんご 麦茶	星たべよ 牛乳	高野豆腐 味噌 まぐろフライ 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 せんべい	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 焼きのり りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
10 火	玄米入りご飯 味噌汁 ちくわと厚揚げのうま煮 白菜の甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	味噌 焼き竹輪 厚揚げ 牛乳	米 玄米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉	干しいたけ 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
12 木	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト りんご 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 薄力粉 砂糖 ブルーベリージャム	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 ペーキングパウダー
13 金	チャーハン ビーフンスープ 中華ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ハートのココアクッキー 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ わかめ キャベツ 小松菜 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ココア
14 土	焼きそば わかめサラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	バーモクーヘン 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 パウダー	もやし 玉ねぎ 人参 青のり わかめ 大根 きゅうり グレープフルーツ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
16 月	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 わがし	玉ねぎ 人参 切干大根 キャベツ オレンジ	水 カレールー 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
17 火	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め 白菜サラダ チーズ 麦茶	プリン 麦茶	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	干しいたけ 南瓜 えのき茸 いら 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 チンゲン菜 コーン	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
18 水	ご飯 中華スープ 蒸し肉団子 春雨の和え物 いよかん 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 片栗粉 砂糖 春雨 キャノーラ油 ウエハース	キャベツ 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり いよかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん風調味料 穀物酢 万能つゆ 麦茶
19 木	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 なめたけ和え パナナ 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	油揚げ さば 味噌 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター キャノーラ油	大根 人参 干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 しょうが 白菜 小松菜 なめ茸 パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー
20 金	丸パン コーンスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	【こんもり森】やさいのぞう 麦茶	鶏肉 鶏卵	丸パン 片栗粉 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ コーン しょうが キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ 大根 干しいたけ ほうれん草	水 シチューフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 万能つゆ
21 土	豚肉とキャベツの和風スパゲティ もやしのこま和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり もやし 人参 コーン オレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶 水
24 火	麦ご飯 キーマカレー 大根のトマトドレッシング和え りんご 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	豚肉	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 りんご アガー 黄桃缶	水 カレールー トマトドレッシング 麦茶
25 水	ご飯 味噌汁 かれいの磯辺焼き ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	きな粉ちんすこう りんごジュース	油揚げ 味噌 かれい きな粉	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 焼きのり ほうれん草 もやし 人参 オレンジ りんごジュース	水 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
26 木	ご飯 味噌汁 親子煮 キャベツのおかか和え チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 鶏卵 かつお節 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 じゃが芋	干しいたけ なめこ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 青のり	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
27 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜サラダ りんご 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	ウインナー かつおフレーク	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 米	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ りんご	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
28 土	五目うどん ビーフン中華サラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ビーフン 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま わがし	人参 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	589	20.6	17	270	1.6
	平均量	569	19.9	16.6	250	1.5

都合により献立を変更する場合がございます。