



## 献立表

2026年 2月

ともえ保育園



日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)	日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(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					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		
2月	御飯 鮭の塩焼き ひじきときゅうりのごま風味サラダ 切干大根の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごまドレッシング	鮭 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・コーン きやべつ・みつば ひじき・切干大根	牛乳 チーズ 牛乳 小松菜の蒸しパン	560 23.1 22.8	16 月	御飯 さばのねぎあんかけ 切干大根とツナのソティ かぼちゃのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	さば ツナ	果物 にんじん・たまねぎ かぼちゃ 切干大根・えのき ねぎ・わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 マーマレードケーキ	579 23.8 22.9
3火	鬼さんライス 照り焼きハンバーグ だいこんいりポテトサラダ 菜の花のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 とんがりコーン じゃが芋 マヨネーズ	ちくわ・ちりめん 豚ミンチ 鶏ミンチ ツナ・大豆 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・葉の花 はくさい・しめじ えのき・しゅんぎく	牛乳 果物 牛乳 きなこケーキ	635 23 21.4	17 火	御飯 ★元気炒め スパゲティサラダ わかめの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ スパゲティ	鶏レバー 生揚げ チーズ	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー・わかめ こまつな・みかん缶 ねぎ・きやべつ	牛乳 果物 牛乳 プリン	598 25.1 24.1
4水	御飯 豚肉とセリのオイスター炒め パンサンスー(中国) みずなのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 春雨 ごま油・ごま	豚肉 ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ みずな・きゅうり しめじ きやべつ・セリ	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	513 22.8 460 19.8	18 水	御飯 好み焼き風卵焼き セリとセロリのナムル サムゲタン風スープ(韓国) 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま・ごま油 もち米	卵 豚ミンチ ツナ 鶏肉	果物 にんじん・はくさい きやべつ・きゅうり あおのり・しいたけ セリ・セロリ	牛乳 果物 牛乳 さつま芋のレモン煮	588 255 529 23.5
5木	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 れんこんのオイマヨソース かきたま味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さと芋 マヨネーズ	高野豆腐 豚肉 さつま揚げ 卵	果物 にんじん・たまねぎ れんこん・ブロッコリー だいこん・トマト こんぶ・わかめ	牛乳 果物 牛乳 牛乳 牛乳	665 24.4 579 22.6	19 木	御飯 チキンビーンズ 紅白なます しゅんぎくの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	鶏肉 大豆 しらす干し	果物 にんじん・たまねぎ トマト・しゅんぎく・えのきだけ ねぎ・ピーマン・きゅうり こんぶ・だいこん	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	549 18.8 501 17.8
6金	御飯 牛肉と野菜の大和煮 ちくわとこまつなさつぱり和え たまねぎとセロリのコンソメスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 コーンフレーク こんにゃく	牛肉 ちくわ ハム	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・だいこん れんこん・もやし かぼちゃ・セロリ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 野菜クッキー	581 16.5 472 13.7	20 金	御飯 豚肉のしょうが焼き ひじきのトマト煮 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	豚肉 ツナ 大豆 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・トマト はくさい・コーン ねぎ・グリンピース	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 煮豆	587 23.3 467 18.9
7土	カラフル丼 チキンナゲット レタスの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	鶏肉 錦糸卵 かにかまぼこ ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・しいたけ レタス・ねぎ しゅんぎく	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	430 17.2 387 15.2	21 土	おにぎり 焼きそば じゃが芋のミルクスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華麺 じゃが芋	豚肉 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・ピーマン とうみょう・コーン あおのり	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	552 17.2 491 16.1
9月	御飯 白身魚のフライ ビーフンサラダ はくさいとなめこの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・ビーフン 三温糖 中華ドレッシング マヨネーズ	白身魚 ツナ 油揚げ	果物 にんじん・きやべつ どうみょう・はくさい トマト・なめこ きゅうり	牛乳 チーズ 牛乳 コーンバター	536 21.1 496 20.8	23 月	天皇誕生日					
10火	御飯 肉団子のきのこあんかけ コールスローサラダ 中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏ミンチ ハム 卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・しめじ きやべつ・コーン えのきだけ・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 牛乳 牛乳	566 21.9 497 17.9	24 火	御飯 白身魚のオーロラソース 切干大根の煮物 コンソメスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ 米粉	カラスカレイ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・みつば 乾しいたけ わかめ・ねぎ	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	497 22.2 493 21.9
11水	建国記念 の日						25 水	御飯 おでん ほうれん草の白和え とうみょうの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま こんにゃく	豚肉 厚揚げ 豆腐	果物 にんじん・だいこん ほうれん草・もやし きゅうり とうみょう	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	602 24.5 574 22.9
12木	お誕生日会 お楽しみ				牛乳 果物 牛乳		26 木	御飯 カレー カリフラワーと卵のサラダ 冬野菜スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じゃが芋 三温糖 マヨネーズ カレールウ	牛肉 牛乳 卵 粉チーズ	果物 にんじん・たまねぎ カリフラワー・はくさい きやべつ・きゅうり ごぼう・かぶ	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	658 23.5 546 21.2
13金	年長(ゆり)考案メニュー お楽しみに!				お茶 みかんヨーグルト 牛乳 プラウニー風		27 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ☆なのはなとかにかまのサラダ じゃが芋の豆乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・三温糖 じゃが芋 マヨネーズ ごま	鶏肉 錦糸卵 かにかまぼこ 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ コーン・とうみょう なのはな・きやべつ マーマレード	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 恐竜卵	602 24.4 527 22.5
14土	おにぎり ゴリエティシル(モンゴル) プロッコリーとカリフラワーのサラダ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・マヨネーズ うどん じゃが芋	牛肉 ハム	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・しゅんぎく プロッコリー・はくさい カリフラワー・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 おふのラスク	520 23.8 496 22.9	28 土	おにぎり きつねうどん 野菜炒め 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 うどん	油揚げ 豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ ピーマン コーン・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	540 16.4 462 14.6

ひよこ組・たんぽぽ組のおやつ: 10日・26日のちりめんはバナナに変更になります  
ひよこ組・たんぽぽ組のかりんとう・かんばんは、お子さませんべい・ぱりんこをローテーションで使用しています

☆: 星印は、園長おすすめメニューです  
★: 今月の絵本: 「ふらふらふーちゃんおたすけメニュー」です。

