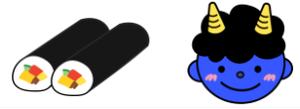




令和8年 2月

予定献立表

しあわせ保育園



日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	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)	ゆかりご飯、小松菜の味噌汁	493		精白米	鮭、鶏肉	人参、椎茸		プリン	揚げパン
	鮭の塩焼き	26.8		ロールパン	高野豆腐、牛乳	絹さや、きゅうり			牛乳
	高野豆腐の卵とじ煮、酢の物	15.4		砂糖	鶏卵、わかめ	なす、小松菜			
3(火)	【節分】 ミルクパン、コーンスープ	493		パン	豚肉、ハム	玉ねぎ、人参	オレンジジュース	【海苔巻きの日】	太巻き
	鬼さんハンバーグ	19.9		スパゲティ	牛乳、鶏卵	キャベツ		麦茶	
	豆サラダ、ミニチョコバナナケーキ	18.9		マヨネーズ	大豆、醤油	コーン、きゅうり			
4(水)	ご飯、玉ねぎのスープ	502		精白米	豚肉、ツナ	人参、ねぎ		麦茶	くるくるベーコンパイ
	麻婆春雨	17.3		春雨	醤油、味噌	レタス、きゅうり		クッキー	牛乳
	海藻サラダ、ポークしゅうまい	22.7		パイシート	牛乳、わかめ	チンゲン菜、きくらげ			
5(木)	ふりかけご飯、セロリのスープ	503		精白米	さわら、豚肉	玉ねぎ、セロリ	ヨーグルト	はちみつレモンケーキ	
	さわらのチーズパン粉焼き	20.3		調合油	ベーコン、鶏卵	グリーンピース		野菜ジュース	
	ポークビーンズ、オレンジ	15.8		砂糖	大豆、牛乳	ブロッコリー			
6(金)	ご飯、けんちん汁	497		精白米	豚肉、豆腐	きゅうり、人参	野菜ジュース	あんまん	
	松風焼き	19.9		白ごま	ハム、鶏卵	コーン、大根		ジョア	
	ポテトサラダ、トマト	14.3		じゃが芋	味噌、醤油	ごぼう、ねぎ			
7(土)	カレーうどん	495		うどん	鶏肉、牛乳	人参、ねぎ	ゼリー	お菓子	
	バナナ	18.3		調合油	油揚げ	椎茸、バナナ		牛乳	
		17.8		片栗粉					
9(月)	ご飯、さつまいの味噌汁	502		精白米	豚肉、ツナ	カリフラワー、ねぎ	ゼリー	ブルーベリー	
	豚肉の生姜焼き	19.2		さつまい	鶏卵、牛乳	ブロッコリー、人参		ホイップサンド	
	ブロッコリーサラダ、玉子焼き	16.7		こんにゃく	味噌、醤油	玉ねぎ、きゅうり		牛乳	
10(火)	ご飯、油揚げの味噌汁	508		精白米	めかじき、大豆	ほうれん草、人参	麦茶	お好み焼き	
	めかじきの琥珀揚げ	20.2		調合油	桜エビ、鶏卵	もやし、えのき	せんべい	野菜ジュース	
	彩りお浸し、南瓜甘煮	17.2		片栗粉	油揚げ、味噌	南瓜、玉ねぎ			
11(水)	建国記念の日								
12(木)	ご飯、椎茸のスープ	494		精白米	鶏肉、ハム	きゅうり、人参	りんごジュース	スイートポテト	
	鶏肉のトマトチーズ焼き	21.6		マカロニ	チーズ、鶏卵	ブロッコリー		牛乳	
	マカロニサラダ、ポイルブロッコリー	15.1		さつまい	牛乳	玉ねぎ、椎茸			
13(金)	シーフードカレーライス	509		精白米	えび、いか	人参、玉ねぎ	麦茶	ミートパイ	
	フルーツヨーグルト	16.6		じゃが芋	あさり、豚肉	黄桃、パイン	ウエハース	牛乳	
		17.3		パイシート	ヨーグルト	みかん、バナナ			
14(土)	フルコギ丼			精白米	豚肉	玉ねぎ、人参	ヨーグルト		
	バナナ			春雨	ベーコン	もやし、にら			
	チンゲン菜のスープ			白ごま	味噌、醤油	チンゲン菜、ねぎ			

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	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			
16(月)	ご飯、玉ねぎのスープ	501		精白米	ハム、豚肉	きゅうり、トマト		ヨーグルト	メロンパントースト
	ハムカツ	21.2		調合油	鶏卵、チーズ	レタス、人参			牛乳
	チーズサラダ、ミートボール	17.8		食パン	牛乳	玉ねぎ、椎茸			
17(火)	ご飯、里芋の味噌汁	496		精白米	赤魚、豚肉	ごぼう、玉ねぎ	オレンジジュース		たこ焼き
	赤魚のバター醤油焼き	19.5		しらたき	味噌、醤油	人参、小松菜			牛乳
	豚ごぼう、小松菜のお浸し	16.9		里芋	牛乳、たこ	しめじ、小ねぎ			
18(水)	ツナピラフ、クリームシチュー	493		精白米	ベーコン	人参、玉ねぎ	ゼリー		ミニオムレット
	コーンコロッケ	13.5		じゃが芋	鶏肉、ツナ	コーン、レタス			麦茶
	イタリアンサラダ、いちご	17.3		バター	牛乳	きゅうり、かぶ			
19(木)	のりご飯、豆腐の味噌汁	504		精白米	さば、のり	人参、玉ねぎ	麦茶		甘納豆蒸しパン
	サバの塩麴焼き	20.8		じゃが芋	豆腐、牛乳	きゅうり、大根	せんべい		牛乳
	肉じゃが、たくあんきゅうり	18.1		しらたき	味噌、醤油	なめこ、小ねぎ			
20(金)	ご飯、きくらげのスープ	507		精白米	豚肉、ハム	ピーマン、パプリカ	野菜ジュース		アメリカンドッグ
	チンジャオロース	20.5		春雨	えび、醤油	たけのこ、椎茸			牛乳
	パンサンズー、えびしゅうまい	19.1		片栗粉	牛乳	もやし、きくらげ			
21(土)	塩焼きそば	491		中華麺	豚肉、わかめ	キャベツ、人参	ヤクルト		お菓子
	バナナ	15.9		ごま油	鶏卵、醤油	ねぎ、ピーマン			牛乳
	卵のスープ	13.4		牛乳	牛乳	もやし、バナナ			
23(月)	天皇誕生日								
24(火)	ご飯、えのきの味噌汁	483		精白米	鶏肉、鶏卵	コーン、キャベツ		牛乳	肉まん
	照りたまチキン	24.1		バター	ベーコン、味噌	ほうれん草、人参			麦茶
	ほうれん草のソテー、ミニチーズ	19.7		マヨネーズ	チーズ、厚揚げ	玉ねぎ、えのき			
25(水)	ふりかけご飯、キャベツのスープ	495		精白米	あじ、鶏卵	玉ねぎ、人参	りんごジュース		マドレーヌ
	あじのカレームニエル	16.6		じゃが芋	ウイナー	キャベツ			牛乳
	ジャーマンポテト、トマト	15.8		小麦粉	牛乳	椎茸、トマト			
26(木)	ロールパン、豆苗のスープ	501		ロールパン	豚肉、ハム	南瓜、玉ねぎ	ヤクルト		醤油ラーメン
	ミートローフ	21.7		ラーメン	ベーコン	人参、きゅうり			麦茶
	南瓜サラダ、いちご	20.9		マヨネーズ	牛乳、鶏卵	豆苗、いちご			
27(金)	わかめご飯、豆腐のすまし汁	504		精白米	ほっけ、あさり	ねぎ、人参	プリン		カスタードドッグ
	ほっけの香味焼き	24.1		しらたき	ひじき、大豆	小ねぎ			牛乳
	あさり入りひじき煮、玉子焼き	19.3		ごま油	油揚げ、豆腐				
28(土)	和風スープスパゲティ	494		スパゲティ	ベーコン	えのき、椎茸	ヨーグルト		お菓子
	バナナ	17.6		オリーブ油	牛乳	舞茸、玉ねぎ			牛乳
		19.7		バター		小松菜、バナナ			

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 未満児：1.8g