

## 2月 献立表 幼児食

2026年 2月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
2月	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ワタタン風スープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズコーン蒸しパン ◎グレープフルーツ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、プロセスチーズ	長ねぎ、にら、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン缶、グレープフルーツ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、ワタタンの皮、ホットケーキミックス、サラダ油	エネルギー 613kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.9g 炭水化物 88.2g 塩分 2.4g
3日	火 ひじきごはん ぶり大根 ほうれん草のお浸し みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎サンドイッチ ◎バナナ	油揚げ、ぶり、かつお節、牛乳、卵	干しひじき、にんじん、だいこん、ほうれんそう、りょくとうもやし、カットわかめ、たまねぎ、バナナ	うるち米、炒め油、上白糖、じゃがいも、食パン	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.1g 脂質 24.1g 炭水化物 79.9g 塩分 3.1g
4日	水 あんかけ焼きそば ポイルブロッコリー ブイヨンスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎五平餅 ◎りんご(未満児:バナナ)	豚かた肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しいたけ、ブロッコリー、コーン缶、かぶ、長ねぎ、りんご	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、うるち米、もち米、三温糖	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.2g 炭水化物 88.4g 塩分 2.4g
5日	木 ピピン丼 チンゲン菜の中華和え わかめスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎大学芋 ◎オレンジ	豚ひき肉、かにかま、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、たまねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、いりごま、さつまいも、揚げ油	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.0g 炭水化物 90.2g 塩分 2.3g
6日	金 ごはん チキン南蛮 白菜の塩昆布和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎シュガーパイ ◎いちご	鶏もも肉、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳、卵黄	たまねぎ、はくさい、長ねぎ、塩昆布、だいこん、にんじん、かぼちゃ、いちご	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、いりごま、グラニュー糖	エネルギー 829kcal たんぱく質 23.1g 脂質 40.9g 炭水化物 98.0g 塩分 2.9g
9日	月 ごはん 松風焼き ポテトサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食 ◎グレープフルーツ	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、コンデンスミルク	長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、りょくとうもやし、キャベツ、レーズン、グレープフルーツ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、じゃがいも、マーガリン、薄力粉	エネルギー 600kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.6g 炭水化物 91.7g 塩分 2.4g
10日	火 ごはん 鯖の味噌煮 炒り卵の和え物 すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ ◎バナナ	さば、液卵、牛乳、きな粉	チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、はくさい、かぶ、まいたけ、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、マカロニ	エネルギー 537kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.0g 炭水化物 81.2g 塩分 2.2g
12日	木 ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め キャベツのサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズ入りチヂミ ◎いちご	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、れんこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ、なめこ、にら、いちご	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 562kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.5g 炭水化物 78.5g 塩分 2.5g
13日	金 ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎型抜きクッキー ◎ボンカン	豚かた肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、かぼちゃ、ぶなしめじ、ほんかん	うるち米、上白糖、炒め油、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 602kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.8g 炭水化物 83.0g 塩分 2.0g
14日	土 カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎おせんべい ◎青りんごゼリー	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
16日	月 ごはん 鶏肉のレモンソース もやしのナムル みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ホットケーキ ◎りんご(未満児:バナナ)	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、豆乳、卵	レモン、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんご	うるち米、かたくり粉、上白糖、揚げ油、いりごま、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー 656kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.4g 炭水化物 95.5g 塩分 2.4g
17日	火 けんちんうどん キャベツのおかか和え	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎そばろおにぎり ◎グレープフルーツ	豚ばら肉、油揚げ、木綿豆腐、かつお節、牛乳、豚ひき肉	はくさい、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、キャベツ、りょくとうもやし、グレープフルーツ	うどん、板こんにやく、炒め油、うるち米、上白糖	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.1g 炭水化物 78.0g 塩分 2.9g
18日	水 スタミナ丼 根菜のきんぴら すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マーラーカオ ◎いちご	鶏もも肉、牛乳、液卵、コンデンスミルク	にら、たまねぎ、りょくとうもやし、ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、ほうれんそう、ぶなしめじ、いちご	うるち米、押麦、ごま油、かたくり粉、板こんにやく、いりごま、上白糖、薄力粉、サラダ油	エネルギー 529kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.2g 炭水化物 78.2g 塩分 2.3g
19日	木 鶏ごぼうごはん ほっけの塩焼き わかめとかにかまの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ミルクぐず餅 ◎みかん	鶏もも肉、油揚げ、ほっけ、かにかま、牛乳、きな粉	にんじん、ごぼう、しいたけ、れんこん、カットわかめ、はくさい、かぶ、みかん	うるち米、もち米、炒め油、上白糖、いりごま、じゃがいも、かたくり粉	エネルギー 541kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.4g 炭水化物 82.5g 塩分 2.5g
20日	金 ごはん スパニッシュオムレツ チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ぐるぐるさつまーき ◎バナナ	液卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、りょくとうもやし、カットわかめ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、サラダ油、さつまいも、春巻きの皮、上白糖、食塩不使用バター、いりごま	エネルギー 546kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.2g 炭水化物 77.3g 塩分 2.3g
21日	土 カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎クラッカー ◎青りんごゼリー	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
24日	火 ごはん かじきの照り焼き 小松菜のごま和え 納豆	みそ汁 ○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎もちポテっと ◎オレンジ	めかじき、挽きわり納豆、牛乳	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ネーブルオレンジ	うるち米、すりごま、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、揚げ油	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.2g 脂質 20.4g 炭水化物 76.3g 塩分 2.9g
25日	水 ごはん 豚肉ときのこのソテー れんこんサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ジャムチーズクラッカー ◎バナナ	豚かた肉、油揚げ、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、れんこん、きゅうり、レタス、みずな、にんじん、キャベツ、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、さつまいも、マーメイドジャム	エネルギー 556kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 80.7g 塩分 2.4g
26日	木 豆乳担々麺 じゃがバターコーン	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎自家製パン ◎グレープフルーツ	豚ひき肉、豆乳、牛乳	チンゲンサイ、長ねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、グレープフルーツ	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油、じゃがいも、有塩バター、強力粉、サラダ油	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.2g 炭水化物 75.3g 塩分 3.3g
27日	金		お楽しみ献立			エネルギー 759kcal たんぱく質 22.5g 脂質 30.8g 炭水化物 106.2g 塩分 4.7g
28日	土 カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎ビスケット ◎青りんごゼリー	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g

