

2026年02月 献立表

のぞみ保育園								3歳未満		
日	曜	献立名			赤	黄	緑	その他	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える			
2 16	月	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き はくさいと油揚げの煮浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 レーズンときなこのケーキ	牛乳★ さけ★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 調整豆乳★ きな粉★	米 砂糖 油 ケーキ粉★	はくさい たまねぎ カットわかめ レーズン	塩こうじ かつお・昆布 だし しょうゆ★ みりん	エネルギー:479kcal たんぱく質:20.4g 脂質:14.8g 炭水化物:70.5g カルシウム:291mg 食塩相当量:1.5g	
3	火	牛乳	おにさんライス 和風ポテトサラダ(ツナ・コーン) みそ汁(れんこん・ほうれん草) みかん	牛乳 豆腐のココアマフィン(米粉)	牛乳★ 鶏ひき肉★ ウインナー★ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)★ 絹ごし豆腐★ 豆乳★	米 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ★ 米粉	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり コーン れんこん ほうれんそう みかん	しょうゆ★ ケチャップ 食塩 かつお・昆布だし ココア ペーキングパウダー	エネルギー:559kcal たんぱく質:21.6g 脂質:19.7g 炭水化物:80.4g カルシウム:283mg 食塩相当量:1.4g	
4 18	水	牛乳	たれカツ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁(かぶ・なめこ)	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	牛乳★ 鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 粉チーズ★ 調整豆乳★	米 小麦粉★ パン粉★ 油 砂糖 白いりこ ま★ ホットケーキ粉★	キャベツ ブロッコリー にんじん かぶ なめこ	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし	エネルギー:514kcal たんぱく質:21.9g 脂質:16.0g 炭水化物:75.0g カルシウム:306mg 食塩相当量:1.9g	
5 19	木	牛乳	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとりみ煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(玉ねぎ・だいこん) バナナ	牛乳 いちご豆乳寒天 いりこ	牛乳★ 生揚げ★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 調整豆乳★ 食べる小魚	米 油 砂糖 片栗粉 白いりこ★ まいご ジャム	チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ だいこん バナナ★ 粉かんてん	しょうゆ★ 酒 かつお・ 昆布だし	エネルギー:515kcal たんぱく質:20.1g 脂質:16.4g 炭水化物:77.9g カルシウム:439mg 食塩相当量:1.3g	
6 20	金	牛乳	食パン 鶏のトマト缶煮込み(じゃがいも・玉ねぎ) はくさいのコールスロー(マヨドレ) コンソメスープ(えのき・ベーコン) マスカットゼリー	牛乳 彩り納豆チャーハン	牛乳★ 鶏もも肉★ ベーコン★ 挽きわり納豆★	食パン★ じゃがいも 油 砂糖 マヨドレ★ マスカットゼリー 米 ごま油★	たまねぎ トマト缶 はくさい にんじん コーン えのきたけ ミックス ベジタブル	コンソメ★ しょうゆ★ 酒 食塩 酢 中華だし の素★	エネルギー:477kcal たんぱく質:21.4g 脂質:16.5g 炭水化物:67.4g カルシウム:258mg 食塩相当量:1.4g	
7 21	土	牛乳	ビビンバ丼 蒸かし芋 みそ汁(高野豆腐・ごぼう)	牛乳 お麴ラスク(シュガー)	牛乳★ 豚ひき肉★ 高野豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★	米 ごま油★ 砂糖 さつまいも 焼きふ★ 油	だいこん にんじん こまつな ごぼう	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし	エネルギー:474kcal たんぱく質:17.9g 脂質:15.8g 炭水化物:70.5g カルシウム:283mg 食塩相当量:1.0g	
9 25	月・ 水	牛乳	ごはん 鶏とほうれん草のクリーム煮 にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 いももち(さつまいも)	牛乳★ 鶏もも肉★ 調整豆乳★ 米みそ (淡色辛みそ)★	米 油 小麦粉★ 砂糖 じゃがいも マスカット ゼリー さつまいも 片栗粉	ほうれんそう えのきたけ にんじん パプリカ (黄) カットわかめ	コンソメ★ 酢 しょう ゆ★ かつお・昆布だし	エネルギー:514kcal たんぱく質:19.1g 脂質:12.6g 炭水化物:87.0g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.1g	
10 24	火	牛乳	豚のあんかけ焼きそば ブロッコリーのツナマヨドレサラダ みそ汁(切干・はくさい) バナナ	牛乳 小魚とわかめのおにぎり	牛乳★ 豚肉(もも)★ ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)★ 食べる 小魚	蒸し中華めん★ 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ ★ 米	にんじん たまねぎ しめ じ コーン ブロッコリー 切干大根 はくさい バナナ★	食塩 しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし 炊き 込みわかめ	エネルギー:520kcal たんぱく質:25.7g 脂質:16.4g 炭水化物:76.2g カルシウム:344mg 食塩相当量:1.6g	
12 26	木	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの白和え みそ汁(ねぎ・麴)	牛乳 中華風ビーフン	牛乳★ さわら 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 鶏ももね★	米 片栗粉 油 砂糖 焼きふ★ ビーフン ごま油★	しょうが チンゲンサイ にんじん ねぎ にら	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし 中華 だしの素★	エネルギー:486kcal たんぱく質:22.5g 脂質:16.0g 炭水化物:67.5g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.3g	
13 バレンタイン デー	金	牛乳	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・はくさい) オレンジ	牛乳 コーンフレークおこし (ココア味&プレーン)	牛乳★ 豚肉(もも)★ ハム★	米 油 砂糖 小麦粉★ マヨドレ★ コーン フレーク★ マシュマロ ★	にんにく たまねぎ しめ じ グリンピース かぼ ちゃ パセリ粉 だい こん はくさい オレ ンジ★	コンソメ★ ケチャップ しょうゆ★ 食塩 コ コ ア	エネルギー:527kcal たんぱく質:18.3g 脂質:17.6g 炭水化物:79.3g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.0g	
14 28	土	牛乳	豚そぼろとキャベツのチャーハン 高野豆腐とじゃがいもの煮物 中華スープ(えのき・こまつな)	牛乳 ごまきな粉サンド	牛乳★ 豚ひき肉★ 高野豆腐★ きなこ★	米 油 じゃがいも 砂糖 食パン★ 白いりこ ま★	キャベツ にんじん グリンピース えのきたけ こまつな	中華だしの素★ 食塩 しょうゆ★	エネルギー:532kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17.6g 炭水化物:78.9g カルシウム:293mg 食塩相当量:1.9g	
17	火	牛乳	ごはん 豚とパプリカの和風炒め 味噌ポテト すまし汁(ほうれん草・豆腐) みかん	牛乳 ハムと野菜の醤油ラーメン	牛乳★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 木綿豆腐★ ハム★ なると	米 油 砂糖 じゃがいも 中華麺★	たまねぎ パプリカ(赤) ほうれんそう みかん もやし にんじん	しょうゆ★ みりん かつ おだし汁★ 食塩 中華だしの素★	エネルギー:509kcal たんぱく質:23.0g 脂質:13.9g 炭水化物:79.7g カルシウム:258mg 食塩相当量:1.7g	
27 誕生食	金	牛乳	カラフル炊き込みごはん バーベキューチキン マッシュリ芋 すまし汁(しめじ・チンゲン菜) オレンジ	牛乳 ほうれんそうとコーンのケー キ	牛乳★ 鶏もも肉★ 調整豆乳★	米 砂糖 さといも 油 ホットケーキ粉★	にんじん コーン グリンピース たまねぎ にんにく あおのり しめ じ チンゲンサイ オレ ンジ★ ほうれんそう	しょうゆ★ ケチャップ 中濃ソース★ 食塩 かつおだし汁★	エネルギー:465kcal たんぱく質:19.6g 脂質:12.6g 炭水化物:73.5g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.5g	
寒さがいちばん厳しい2月。体をあたためるメニューや、旬の食材を取り入れ、しっかり食べて元気に冬を乗り切れる献立を心がけています。 2月 は節分やバレンタインなど季節の行事もありますね。節分は「一年の健康を願い、春を迎える行事」とされ、給食でも行事にちなんだメニューや冬の食材を取り入れています。また、今月の食育テーマ「ほうれん草」を通して、旬の味や栄養について伝えていきたいと思います。 ☆仕入 れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								目標値	月平均値	
								エネルギー	500kcal	503kcal
								タンパク質	20.0g	21.2g
								脂質	15.0g	15.8g
								炭水化物	73.0g	75.2g
								カルシウム	213mg	303mg
								食塩相当量	1.4g	1.4g

