

# 2026年02月 献立表

のぞみ保育園

3歳未満

日	曜	献立名				エネルギーのもとになる	体の調子を整える	その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる				
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 ホット 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 17	火	牛乳	おにさんライス 和風ボテトサラダ(ソナ・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★ 緑ごし豆腐★ 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 ベーキング 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★ バン粉 ★ 油 砂糖 白いりご 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ろみ煮 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 いいこ	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 白いりごま★ いちご ジャム	チンゲンサイ かぼ ちゃん 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(じやがいも・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・ペーコン) 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★ ペーコン★ 挽きわり 納豆★	食パン★ じやがいも 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 スペシャブル	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	ピビンバ丼 蒸かし芋 みそ汁(高野豆腐・ごぼう)	牛乳 お麩ラスク(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 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(じやがいも・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 じやがいも マズ 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 ブロッコリーのソナマヨドレサラダ 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)★ ソナ水煮缶 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 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・麩)	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★) 鶏むね★	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★ マンユマロ ★	にんにく たまねぎ し めじ グリンピース か ぼちゃ ハセリ粉 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 高野豆腐とじやがいもの煮物 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 ごま★	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 味噌ボテト 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 もしや 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 マッシュ里芋 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、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。あらかじめご了承願います。☆									
目標値 ワークシート エネルギー 500kcal タンパク質 20.0g 脂質 15.0g 炭水化物 73.0g カルシウム 213mg 食塩相当量 1.4g									
月平均値 エネルギー 503kcal タンパク質 21.2g 脂質 15.8g 炭水化物 75.2g カルシウム 303mg 食塩相当量 1.4g									

