

2026年2月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		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	調味料	3時おやつ		
2 16 月	麦入りごはん ・わかめとコーンのスープ チンジャオロース	米、米粉、押麦、油、砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、豆乳	赤ピーマン、ピーマン、たけのこ(ゆで)、バナナ、コーン缶、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	<<酒>>、しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	468 kcal 18.7 g 16.5 g 2 g
3 17 火	あげぼん(ココア) ・クリームシチュー みかん	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、三温糖、油、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳、ホイップクリーム、バター	みかん、たまねぎ、りんご、にんじん、いんげん、レモン果汁		麦茶 ヨーグルト 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	568 kcal 19.7 g 22.3 g 2 g
4 18 水	麦入りごはん ・清汁(かまぼこ) メルルーサのみみじ焼き 納豆和え(ゆかり)	米、食パン、マヨネーズ、押麦、三温糖、油	牛乳、メルルーサ、かまぼこ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきたけ、コーン缶、たまねぎ、塩蔵わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 パナナ 牛乳 トースト(コーンマヨネーズ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	594 kcal 23.1 g 21.9 g 3 g
5 19 木	きのごはん ・肉団子のつみれ汁 ほうれん草とツナのごま和え	米、押麦、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、ごま	ほうれんそう、にんじん、はくさい、だいこん、しいたけ、みかん缶、しめじ、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 kcal 22.5 g 15.5 g 2 g
6 20 金	肉うどん ・こまつなとひじきの和え物 バナナ	干しうどん、米、ごま油、三温糖、油	牛乳、豚肉(こま)、卵、さけ水煮缶詰、チーズ、すりごま	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 鮭とチーズのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	626 kcal 23.9 g 16.3 g 3 g
7 21 土	ブルコギ丼 ・はるさめスープ	米、食パン、はるさめ、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、バター、ごま	たまねぎ、にんじん、にら、チンゲンサイ、いちごジャム、コーン缶、にんにく	しょうゆ、<<酒>>、中華だしの素、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 サンドイッチ(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	612 kcal 20.8 g 20.8 g 2 g
9 月	ゆかりごはん なめこのみそ汁 鮭の香味焼き	米、小麦粉、三温糖、押麦、油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、おから、バター、米みそ(淡色辛みそ)	なめこ、こまつな、万能ねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おからマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	487 kcal 21.4 g 18.1 g 2 g
10 24 火	ロールパン ・コーンスープ 豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー	ロールパン、焼きそばめん、油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(こま)、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、もやし、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 塩焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	506 kcal 23.0 g 21.2 g 3 g
25 水	ちゃんぽんラーメン 中華和え バナナ	干し中華めん、米、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、いか、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 もも缶 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 18.7 g 10.3 g 2 g
12 26 木	麦入りごはん ・にら卵スープ(えのき) 鶏のから揚げ トマト	米、押麦、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵	トマト、みかん缶、もも缶、にんじん、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、<<酒>>、中華だしの素、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 24.4 g 18.0 g 2 g
13 27 金	カレーライス ・はるさめサラダ いちご	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、バター、卵	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	カレールー、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 マーブルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	582 kcal 16.0 g 16.1 g 2 g
14 28 土	焼きうどん ・豆腐みそ汁(わかめ)	ゆでうどん、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おにぎり(きな粉)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	526 kcal 22.2 g 16.5 g 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※17日(火)の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。