

2026年2月



献立予定表(ぱんだ・うさぎ・ひよこ組)



一本松保育園

日 曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料(屋敷と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
1 日	休 日					
2 月	ご飯 バイン缶 豚肉と厚揚げの味噌炒め 切干大根のナムル なすのみそ汁	牛乳 ココアバナナ葛シパン	ホットケーキ粉、 砂糖、油、三温 糖、すりごま、ご ま油、米	牛乳、いりこ、厚 揚げ、豚肉(もも)、 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(甘みそ)、 生わか	バイン缶、たまねぎ、 なす、にんじん、きゅ うり、キャベツ、パナ ナ、ピーマン、切り干 しだいこん、ねぎ	麦茶 軽いお菓子
3 火	ご飯 いりこ 鮭のきのこあんかけ 五目大豆 豆腐すまし汁	恵乃巻き	糸こんにゃく、三 温糖、片栗粉、米	さけ、牛乳、木綿 豆腐、だいず (乾)、生わか (乾)、卵、いりこ	みかん缶、はくさい、 にんじん、えのきた け、まいだけ、ねぎ、 干し椎茸、いんげん、 きゅうり	牛乳 軽いお菓子
4 水	ご飯 ふりかけ クリームトマトシチュー スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ	牛乳 チョコクリームパン	じゃがいも、ロー ルパン、三温糖、 油、コーンスター チ、米	牛乳、卵、鶏もも 肉、ツナ油漬、 いりこ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ホールマ ト缶詰、きゅうり、い んげん	牛乳 軽いお菓子
5 木	ご飯 オレンジ さわらのごま照り焼き 豆腐と白菜のそぼろ煮 大根のみそ汁	フルーツヨーグルト	ごま、片栗粉、三 温糖、ごま油、米	ヨーグルト(無糖)、 さわら、木綿豆 腐、合わせ味噌、 生わかめ、油揚 げ、いりこ	オレンジ、だいこん、 バナナ、はくさい、も も缶、みかん缶、パイ ン缶、しめじ、にんじ ん、えのきたけ	牛乳 軽いお菓子
6 金	ご飯 バナナ なつとく丼 ほうれん草のなめだけあえ 鮭のすまし汁	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温 糖、焼ふ、油、米	牛乳、挽きわり納 豆、卵、木綿豆 腐、豚ひき肉、牛 ひき肉、きな粉、 いりこ	バナナ、ほうれん草 (冷凍)、たまねぎ、 にんじん、もやし、え のきたけ、なめだけ、 ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
7 土	きのこうどん さつま芋の甘煮 バイン缶 いりこ	牛乳 せんべい	干しうどん、さつ まいも、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 いりこ	バイン缶、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、干し 椎茸	牛乳 軽いお菓子
8 日	休 日					
9 月	ご飯 オレンジ 鶏じゃが 小松菜のおかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 玉子サンド	じゃがいも、ロー ルパン、マヨネー ズ、砂糖、三温 糖、米	牛乳、鶏もも肉、 卵、木綿豆腐、合 わせ味噌、かつお 節、いりこ	オレンジ、ごまつな、 にんじん、もやし、た まねぎ、なめこ、だい こん、いんげん(ゆ で)、ねぎ	麦茶 軽いお菓子
10 火	ご飯 バナナ さばの塩焼き 筑前煮 白菜のすまし汁	牛乳 ヨーグルトスコーン	小麦粉、さとい も、三温糖、砂 糖、米	牛乳、さば、木綿 豆腐、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 バター、生わか め、いりこ	バナナ、はくさい、た まねぎ、れんこん、に んじん、ごぼう、いん げん、ねぎ、干し椎茸	牛乳 軽いお菓子
11 水	休 日					
12 木	ご飯 いりこ 白身魚の鹽揚げ フロッコリーのエッグサラダ 南瓜のみそ汁	牛乳 ポテトもち	じゃがいも、さつ まいも、片栗粉、 三温糖、油、マヨ ネーズ、小麦粉、 米	牛乳、あかうお、 木綿豆腐、卵、合 わせ味噌、油揚 げ、いりこ	オレンジ、ブロッコ リー、かぼちゃ、えの きたけ、にんじん、ね ぎ、あおのり	牛乳 軽いお菓子
13 金	ご飯 バナナ ピーンズドライカレー キャベツとツナのサラダ きのこスープ	フルーチェ	じゃがいも、油、 三温糖、米	牛乳、だいず (乾)、卵、豚ひ き肉、牛ひき肉、 ツナ油漬、脱脂 粉乳、いりこ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、しめじ、え のきたけ、トマト ピューレ	牛乳 軽いお菓子
14 土	保 育 参 観					
15 日	休 日					
16 月	ご飯 オレンジ 牛肉と納豆の旨煮 小松菜の磯和え にら玉スープ	牛乳 じゃこのりトースト	食パン、マヨネー ズ、三温糖、米	牛乳、納豆、卵、 牛肉(もも)、木綿豆 腐、しらす干し、 粉チーズ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、 ごまつな、にんじん、 もやし、にら、ねぎ、 のり節煮、干し椎茸、 あおのり	麦茶 軽いお菓子

日 曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料(屋敷と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
17 火	ご飯 バナナ さばのしょうが焼き 豚肉とれんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	コーンフレーク	コーンフレーク、 じゃがいも、片栗 粉、砂糖、ごま 油、米	牛乳、さば、豚ひ き肉、米みそ(淡 色辛みそ)、いり こ	バナナ、れんこん、た まねぎ、にんじん、ね ぎ、ピーマン、しょう が	牛乳 軽いお菓子
18 水	ふりかけご飯 レタスのスープ 鶏肉のピザ焼き フロッコリーのツナサラダ 青のりポテト	牛乳 いちごケーキ	フライドポテト、 油、小麦粉、砂 糖、マヨネーズ、 米	牛乳、鶏もも肉、 卵、ツナ油漬、 生クリーム、とろ けるチーズ、パ ター、いりこ、ヤ ター、いりこ、ヤ ター、いりこ	ブロッコリー、キャバ ツ、たまねぎ、えの きたけ、レタス、いち ご、にんじん、コー ン缶、ピーマン、あお のり	牛乳 軽いお菓子
19 木	ご飯 バナナ 鮭の味噌チーズ焼き 五目大豆 白菜のすまし汁	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、糸こんにゃ く、三温糖、油	牛乳、さけ、木綿 豆腐、だいず (乾)、さけ (塩)、米みそ (淡色辛みそ)、いり こ	バナナ、はくさい、 えのきたけ、にんじん、 ごぼう、いんげん(ゆ で)、葉ねぎ、干し椎 茸	牛乳 軽いお菓子
20 金	ご飯 オレンジ モーバー白菜 ちやしとわかめのナムル 水菜のスープ	牛乳 チョコクリームサンドクッキー	小麦粉、三温糖、 砂糖、片栗粉、ず りごま、コーンス ターチ、ごま油、 米	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、無塩パ ター、生わかめ、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、いりこ	はくさい、オレンジ、 もやし、にんじん、し めじ、えのきたけ、 きょうな、干し椎茸、 しょうが	牛乳 軽いお菓子
21 土	焼きそば わかめスープ バイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スバゲティ、油	牛乳、豚肉(ばら)、 かつお節、いり こ、生わかめ	バイン缶、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ピーマ ン、干し椎茸、あお のり	牛乳 軽いお菓子
22 日	休 日					
23 月	休 日					
24 火	ご飯 バナナ さわらの梅煮 小松菜の納豆あえ さつま汁	牛乳 メロンパントースト	食パン、さつま いも、三温糖、ホッ トケーキ粉、グラ ニュー糖、すりご ま、米	牛乳、さわら、挽 きわり納豆、合 わせ味噌、バター、 いりこ	バナナ、もやし、ごま つな、だいこん、にん じん、ごぼう、ねぎ、 うめ干し、しょうが、 レモン果汁	牛乳 軽いお菓子
25 水	ご飯 オレンジ お好み焼き風玉子焼き じゃが芋と昆布の炒め煮 春雨スープ	牛乳 梅おにぎり	じゃがいも、米、 はるさめ、油、三 温糖	牛乳、卵、豚ひき 肉、刻みこんぶ、 いりこ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 いんげん、ピーマン、 万能ねぎ、うめ干し、 干し椎茸、あおのり	牛乳 軽いお菓子
26 木	ご飯 バナナ 白身魚のカレーマヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 なめこのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちご ジャム、マヨネー ズ、油、砂糖、米	牛乳、あかうお、 木綿豆腐、だいず (乾)、合わせ味 噌、油揚げ、いり こ	バナナ、にんじん、な めこ、だいこん、いん げん、ひじき、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
27 金	ご飯 オレンジ ハヤシライス コールスローサラダ 白菜スープ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗 粉、黒砂糖、三温 糖、マヨネーズ、 油、砂糖、米	牛乳、牛肉(もも)、 木綿豆腐、きな 粉、ハム、脱脂粉 乳、いりこ	オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 はくさい、えのきた け、コーン缶、トマト ピューレ	牛乳 軽いお菓子
28 土	ご飯 とん汁うどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	干しうどん、さ いと、三温糖、ご ま油	牛乳、豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛み そ)、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、 だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう	牛乳 軽いお菓子
			1 か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			
			エネルギー	440 kcal	鉄	3.1 mg
			たんばく質	24.0 g	カルシウム	402 mg
			脂 質	18.2 g	ビタミンC	32 mg
			塩 分	2.6 g	食物繊維	5.4 g

★都合により献立を変更する場合があります。