

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	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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 パイン缶 豚肉と厚揚げの味噌炒め いりこ 切干大根のナムル なすのみそ汁	牛乳 ココアパナナ燕麦パン	ホットケーキ粉、砂糖、油、三温糖、米 牛乳、いりこ、厚揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、生わか	牛乳、いりこ、厚揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、生わか	パン缶、たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、キャベツ、パン、ビーマン、切り干し大根、ねぎ	麦茶 軽いお菓子
3	火	ご飯 いりこ 鰯のきのこあんかけ みかん缶 五目大豆 豆腐すまし汁	唐方巻き	糸こんにゃく、三温糖、片栗粉、米 さけ、牛乳、木綿豆腐、だいすけ(乾)、生わかめ、卵、いりこ	糸こんにゃく、三温糖、片栗粉、米 さけ、牛乳、木綿豆腐、だいすけ(乾)、生わかめ、卵、いりこ	パン缶、たまねぎ、なす、にんじん、えのきだけ、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 ぶりかけ クリームトマトシチュー いりこ 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、コーンスターク、米 牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、いりこ	じゃがいも、ロールパン、三温糖、油、コーンスターク、米 牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、いりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、いんげん	牛乳 軽いお菓子
5	木	ご飯 オレンジ さわらのこまごま煮 いりこ 豆腐と豆芽のそぼろ煮 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	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、さわら、木綿豆腐、みかん缶、パン缶、しめじ、にんじん、えのきだけ	牛乳 軽いお菓子
6	金	ご飯 バナナ いりこ なすとくず ほわいん草のなめだけあえ 麸のすまし汁	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	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、ぼうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、ちやし、えのきだけ、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 パン缶 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	干しうどん、さつまいも、砂糖 牛乳、豚肉(もも)、いりこ	パン缶、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、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 いりこ 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	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、こまつな、にんじん、ちやし、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 いりこ 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	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、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	牛乳 軽いお菓子
11	水	休日					
12	木	ご飯 いりこ 白鳥魚の磯辯揚げ オレンジ ブ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	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、えのきだけ、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳 軽いお菓子
13	金	ご飯 バナナ いりこ ピーナツドライカレー いりこ 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、だいすけ(乾)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、いりこ	じゃがいも、油、三温糖、米 牛乳、だいすけ(乾)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、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、えのきだけ、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 いりこ 小松菜の磯辯え にら玉スープ	牛乳 じゃこのりースト	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	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、こまつな、にんじん、ちやし、にら、ねぎ、のり佃煮、干し椎茸、あおのり	麦茶 軽いお菓子

★都合により献立を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	440 kcal 24.0 g 182 g 2.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3.1 mg 402 mg 32 mg 5.4 g
-------------------------	------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------