

2月 献立表 乳児・幼児

2026年 2月

ありんこ保育園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|-----|---|--|---|--|--|---|---|
| | 昼食 | おやつ (○朝おやつ○昼おやつ) | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | その他 | |
| 2月 | キャロブパン(天然酵母) ポーラビタ さつまいもとんじんの甘煮 ブロッコリーとソナのサラダ 白菜のスープ | ①ミルクぐずもち ②麦茶 ③りんご ④煮干し | 豚かたロース、卵、ツナ缶、牛乳、きな粉、かたくちいわし | にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、はくさい、万能ねぎ、りんご | 食パン、薄力粉、なたね油、さつまいも、砂糖、かたくり粉、黒砂糖 | 食塩、水、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、昆布だし、麦茶 | エネルギー 527kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.1g 炭水化物 71.9g 塩分 1.9g |
| 3火 | 太巻き寿司 いわしの生姜焼き 青菜のお浸し ふく水菜のすまし汁 みかん | ①もっちり大豆バー ②ゴールデンキウイ ③牛乳 ④煮干し | 卵、桜でんぶ、いわし、大豆、牛乳、かたくちいわし | 焼きのり、ほうれんそう、干しこいわし、しうが、チングンサイ、こまつな、みずな、にんじん、みかん、レモン、ゴールデンキウイ | はいが精米、砂糖、なたね油、釜焼きふ、食塩不使用バター、薄力粉 | 穀物酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし | エネルギー 555kcal たんぱく質 27.5g 脂質 19.6g 炭水化物 72.1g 塩分 2.0g |
| 4水 | ホロネーゼスピゲッティ 焼きかぶナマル 海藻サラダ ホット | ①さつまいもスティック ②牛乳 ③いちご ④煮干し | 牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、くるまえび、ベーコン、牛乳、かたくちいわし | にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、はくさい、もやし、わかめ、キヤベツ、いちご | スパゲッティ、なたね油、ごま油、砂糖、じゃがいも、さつまいも、薄力粉、かたくり粉 | トマトケチャップ、ウスター ソース、食塩、トマトピューレ、水、こいくちしょうゆ、穀物酢、洋風だし、ペーリング パウダー | エネルギー 660kcal たんぱく質 29.3g 脂質 22.2g 炭水化物 97.5g 塩分 2.3g |
| 5木 | ぶどう食パン(天然酵母) かじきのパン焼き ほうれん草ともやしの和え物 しゃがいもとエンokiのソテー 豆苗とたまねぎのスープ | ①納豆チャーハン ②麦茶 ③みかん ④煮干し | めかじき、挽きわり納豆、かたくちいわし | ほうれんそう、もやし、エリンギ、たまねぎ、にんじん、豆苗、スイートコーン、万能ねぎ、みかん | ぶどうパン、パン粉、食塩不使用バター、じゃがいも、なたね油、はいが精米、ごま油 | 食塩、ウスター ソース、こいくちしょうゆ、バセリ、洋風だし、麦茶 | エネルギー 479kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.0g 炭水化物 77.1g 塩分 2.7g |
| 6金 | ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 切り落し大根とじきの炒め煮 チングン菜のりんご 豆腐とわかめの味噌汁 | ①黒糖クッキー ②牛乳 ③りんご ④煮干し | 鶏もも肉、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、かたくちいわし | 切干したいこん、干しひじき、にんじん、チングンサイ、えのきだけ、刻みのり、生わかめ、りんご | はいが精米、かたくり粉、なたね油、砂糖、しらたき、ごま油、薄力粉、有塩バター、黒砂糖 | こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお・昆布だし、麦みそ、ペーリング パウダー | エネルギー 642kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.2g 炭水化物 98.2g 塩分 2.4g |
| 7土 | 食パン(天然酵母) 白身魚のムニエル キャベツサラダ こまつなの中炒め物 かぶとじがいものスープ | ①じやがいものガレット ②麦茶 ③キウイフルーツ ④煮干し | かれい、かたくちいわし | キャベツ、にんじん、スイートコーン、わかめ、豆苗、もやし、にんじん、だいこん、梅干し、万能ねぎ、刻みのり、りんご | 食パン、薄力粉、なたね油、じゃがいも、かたくり粉 | 食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、麦茶 | エネルギー 326kcal たんぱく質 19.1g 脂質 7.7g 炭水化物 52.1g 塩分 2.9g |
| 9月 | 食パン(天然酵母) 大葉ナースのミルフィーユかつ れんこんのカレー炒め わかめともやしのさっぱりサラダ ジュリアンスープ | ①梅だし汁ごはん ②麦茶 ③りんご ④煮干し | 豚もも肉、ビザ用チーズ、卵、ベーコン、かたくちいわし | 大葉、れんこん、たまねぎ、コーン缶、わかめ、豆苗、もやし、にんじん、だいこん、梅干し、万能ねぎ、刻みのり、りんご | 食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、炒め油、ごま油、いりごま、はいが米 | 食塩、水、カレー粉、穀物酢、本みりん、こいくちしょうゆ、洋風だし、かつおだし、麦茶 | エネルギー 561kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.8g 炭水化物 85.2g 塩分 6.1g |
| 10火 | ごはん 鶏の塩焼き 筑前煮 ほうれん草の桜エビ和え なめこの味噌汁 | ①ココアマフィン ②牛乳 ③いちご ④煮干し | さけ、鶏もも肉、さくらえび、卵、牛乳、かたくちいわし | れんこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう、豆苗、なめこ、長ねぎ、バナナ、いちご | はいが精米、さといも、砂糖、なたね油、薄力粉、食塩不使用バター | 食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、麦みそ、ビュアコニア、ペーリング パウダー | エネルギー 586kcal たんぱく質 28.9g 脂質 16.9g 炭水化物 85.5g 塩分 2.1g |
| 12木 | パンズパン(天然酵母) ひじきパンバーグ キャベツとコーンのソテー 人参サラダ クリームシチュー | ①すいとん ②麦茶 ③みかん ④煮干し | 鶏ひき肉、牛乳、油揚げ、かたくちいわし | 干しひじき、にんじん、キャベツ、スイートコーン、ほうれんそう、干しふどう、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、まいたけ、万能ねぎ、みかん | 食パン、パン粉、砂糖、なたね油、炒め油、ごま油、有塩バター | 食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、洋風だし、水、かつおだし、麦茶 | エネルギー 550kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.2g 炭水化物 79.9g 塩分 2.9g |
| 13金 | 肉うどん ほうれん草ともやしのおかか和え 里芋のゆず味噌煮 りんご | ①鶴の炊きこみごはん ②麦茶 ③バナナ ④煮干し | 豚かたロース、さば缶、かたくちいわし | ぶなしめじ、こまつな、長ねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ゆず、りんご、しょうが、バナナ | 干しとうどん、さといも、砂糖、はいが米 | かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、麦茶 | エネルギー 526kcal たんぱく質 19.7g 脂質 8.9g 炭水化物 94.8g 塩分 3.4g |
| 16月 | 干し芋パン(天然酵母) メルルーサのオーロラ焼き 小松菜ときのこの蒸し煮 カリフラワーのフレーバーサラダ ブロッコリースープ | ①わらびもち ②麦茶 ③キウイフルーツ ④煮干し | メルルーサ、きな粉、かたくちいわし | こまつな、えのきだけ、ぶなしめじ、カリフラワー、りんご、みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、キウイフルーツ | 食パン、砂糖、なたね油、さつまいもでん粉 | 本みりん、マヨネーズ、トマトケチャップ、食塩、穀物酢、昆布だし、水、麦茶 | エネルギー 349kcal たんぱく質 18.3g 脂質 8.9g 炭水化物 54.4g 塩分 1.7g |
| 17火 | もやしラーメン しらす入り卵焼き 菜の花の白和え りんご | ①たらこおにぎり ②麦茶 ③みかん ④煮干し | 豚ばら肉、卵、牛乳、しらす干し、木綿豆腐、たらこ、かたくちいわし | もやし、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、万能ねぎ、ほうれんそう、じゅんぐく、はくさい、万能ねぎ、レモン、いちご | 中華めん、なたね油、砂糖、すりごま、はいが精米 | 中華だし、食塩、麦みそ、こいくちしょうゆ、麦茶 | エネルギー 614kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.0g 炭水化物 91.3g 塩分 2.6g |
| 18水 | お赤飯 鶏の照り焼き かぶと油揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え 白菜の味噌汁 | ①チーズケーキ ②牛乳 ③いちご ④煮干し | あずき、鶏もも肉、油揚げ、削り節、クリームチーズ、生クリーム、卵、牛乳、かたくちいわし | かぶ、かぶの葉、ほうれんそう、にんじん、しゅんぐく、はくさい、万能ねぎ、レモン、いちご | もち米、はいが精米、いりごま、薄力粉、砂糖 | 食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ | エネルギー 632kcal たんぱく質 26.3g 脂質 25.6g 炭水化物 79.6g 塩分 2.4g |
| 19木 | 食パン(天然酵母) コッペ キャベツとチングン菜の蒸し煮 大根とささみのサラダ クリームコーンスープ | ①生麦ごはん ②りんご ③麦茶 ④煮干し | 豚ひき肉、豆乳、鶏ささみ、牛乳、油揚げ、かたくちいわし | たまねぎ、キャベツ、チングンサイ、だいこん、みずな、にんじん、コーン缶、しうが、万能ねぎ、りんご | 食パン、じゃがいも、なたね油、砂糖、パン粉、薄力粉、はいが精米 | 食塩、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、バセリ、穀物酢、洋風だし、水、本みりん、麦茶 | エネルギー 538kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.3g 炭水化物 89.9g 塩分 2.4g |
| 20金 | ごはん たととの野菜あんかけ 小松菜と桜エビの塩炒め かぶのゆかり和え さつまいもの味噌汁 | ①おしるこ ②麦茶 ③ゴールデンキウイ ④煮干し | たら、さくらえび、あずき、かたくちいわし | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、かぶ、かぶの葉、まいたけ、ゴールデンキウイ | はいが精米、砂糖、かたくり粉、なたね油、さつまいも、薄力粉 | こいくちしょうゆ、穀物酢、水、食塩、ゆかりふりかけ、かつおだし、麦みそ、麦茶 | エネルギー 566kcal たんぱく質 22.1g 脂質 8.8g 炭水化物 116.5g 塩分 2.0g |
| 21土 | ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 白菜のりんご 車麩の煮物 大根とえのきのすまし汁 | ①きな粉サンド ②牛乳 ③りんご | 豚かたロース、きな粉、牛乳 | 長ねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、刻みのり、干しこいわし、だいこん、えのきだけ、りんご | はいが精米、ごま油、車麩、砂糖、食パン、黒砂糖 | しょうが、塩こうじ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、本みりん、食塩、水 | エネルギー 531kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.4g 炭水化物 82.7g 塩分 1.4g |

| | | | | | | | |
|---------|---|--------------------------------------|--|--|---|-------------------------------------|--|
| 24 火 | チキンカレー チンゲン菜のスープ煮 しらすと彩り野菜のナラダ ほうれん草とじゃがいものスープ | ◎ステックメロンパン ◎牛乳 ◎はっさく ◎煮干し | 鶏もも肉、牛乳、ツナ缶、しらす、卵、かたくちいわし | たまねぎ、にんじん、まいたけ、エリンギ、チングンサイ、もやし、キャベツ、ブロッコリー、ほうれんそう、はっさく | はいが精米、砂糖、なたね油、じやがいも、食パン、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉 | カレールウ、洋風だし、食塩、穀物酢、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ | エネルギー 683kcal たんぱく質 26.2g 脂質 26.0g 炭水化物 94.5g 塩分 2.7g |
| 25 水 | キャロブパン(天然酵母) 鮭はちみつレモン焼き 里芋のリヨネーズ 水菜と大根のマヨサラダ 人参のホタテジュース | ◎おかかおにぎり ◎麦茶 ◎いちご ◎煮干し | さけ、ベーコン、牛乳、かつお節、かたくちいわし | レモン、たまねぎ、みずな、だいこん、にんじん、ぶなしめじ、スイートコーン、いちご | 食パン、はちみつ、なたね油、さといも、じゃがいも、薄力粉、はいが精米 | こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、マヨネーズ、洋風だし、麦茶 | エネルギー 566kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.9g 炭水化物 89.1g 塩分 3.2g |
| 26 木 | ごはん 厚揚げと豚肉の和風炒め 納豆ハリハリサラダ さつまいもと根菜の煮物 むらも汁 | ◎あんクロワッサン ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し | 絹厚揚げ、豚かたロース、かつお節、挽きわり納豆、卵、あずき、牛乳、かたくちいわし | にんじん、万能ねぎ、ほうれんそう、切干したいこん、干しひじき、れんこん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、チングンサイ、バナナ | はいが精米、なたね油、いりごま、ごま油、さまいも、砂糖、かたくり粉 | こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、かつお・昆布だし、食塩、パイ皮 | エネルギー 850kcal たんぱく質 30.0g 脂質 35.3g 炭水化物 113.3g 塩分 2.8g |
| 27 金 | わかめうどん 鶏の唐揚げ 温野菜サラダ みかん | ◎おさつごまもち ◎麦茶 ◎ゴールデンキウイ ◎煮干し | 鶏もも肉、かたくちいわし | わかめ、長ねぎ、しょうが、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、なのはな、みかん、ゴールデンキウイ | うどん、かたくり粉、なたね油、さといも、有塩バター、薄力粉、いりごま、砂糖 | かつおだし、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、トマトケチャップ、麦茶 | エネルギー 537kcal たんぱく質 18.7g 脂質 21.2g 炭水化物 73.5g 塩分 2.7g |
| 28 土 | 豚野菜丼 ほうれん草のナムル風 れんこんとしらすの塩きんぴら チンゲン菜の味噌汁 | ◎フルーツ蒸しパン ◎牛乳 ◎りんご | 豚かたロース、しらす、油揚げ、卵、牛乳 | にんじん、こまつな、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、れんこん、チングンサイ、ごねぎ、バナナ、干しぶどう、りんご | はいが精米、砂糖、なたね油、ごま油、すりごま、さつまいも、薄力粉、食塩不使用バター | こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー | エネルギー 590kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.5g 炭水化物 85.9g 塩分 2.1g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です