

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 (〇朝おやつ◎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) ポークピカタ さつまいもとにんじんの甘煮 ブロッコリーとツナのサラダ 白菜のスープ	◎ミルクくずもち ◎麦茶 ◎りんご ◎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、もやし、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月	太巻き寿司 いわしの生蒸焼き 青菜のお浸し ふと水菜のすまし汁 みかん	◎もっちり大豆バー ◎ゴールデンキウイ ◎牛乳 ◎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、干しいたけ、しょうが、チンゲンサイ、こまつな、みずな、にんじん、みかん、レーズン、ゴールデンキウイ	はいが精米、砂糖、なたね油、金焼きふ、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 72.7g 塩分 2.0g
4月	ポロネーゼスパゲッティ 焼きかぶナムル 海産サラダ ポトフ	◎さつまいもスティック ◎牛乳 ◎いちご ◎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、キャベツ、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、トマトピューレー、水、こいくちしょうゆ、穀物酢、洋風だし、ベーキングパウダー	エネルギー 669kcal たんぱく質 29.3g 脂質 22.2g 炭水化物 97.5g 塩分 2.3g
5月	ぶどう食パン(天然酵母) かじきのパン粉焼き ほうれん草ともやしの和え物 じゃがいもとエリンギのソテー 豆苗とたまねぎのスープ	◎納豆チャーハン ◎麦茶 ◎みかん ◎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 77.7g 塩分 2.7g
6月	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 切り干し大根とひじきの炒め煮 チンゲン菜ののりえ 豆腐とわかめの味噌汁	◎黒糖クッキー ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	鶏もも肉、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、かたくちいわし	切り干しだいこん、干しひじき、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、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、ベーキングパウダー	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月	食パン(天然酵母) 白身魚のムニエル キャベツサラダ こまつなの炒め物 かぶとじゃがいものスープ	◎じゃがいものガレット ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎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、こまつな、かぶ、たまねぎ、キウイフルーツ	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) 大葉チーズのミルフィユかつ 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	◎梅だし汁ごはん ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	鶏もも肉、ピザ用チーズ、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月	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 ほうれん草の桜エビ和え なめこの味噌汁	◎ココアマフィン ◎牛乳 ◎いちご ◎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、もやし、豆苗、なめこ、長ねぎ、パナナ、いちご	はいが精米、さいとも、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、本みりん、水、かつおだし、麦みそ、ピュアココア、ベーキングパウダー	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月	パンズパン(天然酵母) ひじきハンバーグ 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	◎すいとん ◎ひじきハンバーグ ◎みかん ◎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、干しぶどう、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、じゃがいも、薄力粉、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月	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	◎鯖の炊きこみごはん ◎麦茶 ◎バナナ ◎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	干しうどん、さいとも、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 カリフラワーのフルーツサラダ ブロッコリースープ	◎わらびもち ◎メルルーサ ◎キウイフルーツ ◎煮干し	メルルーサ、きな粉、かたくちいわし	こまつな、えのきたけ、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月	もやしラーメン しらすり卵焼き 菜の花の白和え りんご	◎たらこおにぎり ◎麦茶 ◎みかん ◎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、なのはな、ぶなしめじ、りんご、焼きのり、みかん	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月	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	◎チーズケーキ ◎牛乳 ◎いちご ◎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、しゅんぎく、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 25.9g 炭水化物 79.6g 塩分 2.4g
19月	食パン(天然酵母) コロケ キャベツとチンゲン菜の蒸し煮 大根とささみのサラダ クリームコンスープ	◎生姜ごはん ◎りんご ◎麦茶 ◎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、チンゲンサイ、だいこん、みずな、にんじん、コーン缶、しょうが、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月	ごはん たらの野菜あんかけ 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	◎おしるこ ◎麦茶 ◎ゴールデンキウイ ◎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 3.8g 炭水化物 116.5g 塩分 2.0g
21月	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 白菜ののり和え 車麴の煮物 大根とえのきのすまし汁	◎きな粉サンド ◎牛乳 ◎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、干しいたけ、だいこん、えのきたけ、りんご	はいが精米、ごま油、車ふ、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サラダ ほうれん草とじゃがいものスープ	◎スティックメロンパン ◎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、チンゲンサイ、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、じゃ 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 たんばく質 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 人参のポタージュスープ	◎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 たんばく質 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 むらくも汁	◎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、 切干しだいこん、干しひじき、れんこ ん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、チ ンゲンサイ、バナナ	はいが精米、なたね油、いりごま、 ごま油、さつまいも、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 たんばく質 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、さつ まいも、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 たんばく質 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 ◎煮干し	豚かたロース、しらす、油揚げ、卵、 牛乳	にんじん、ごまつな、たまねぎ、ほう れんそう、もやし、れんこん、チンゲ ンサイ、こねぎ、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 たんばく質 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・昼おやつ合計です