

2026年 2月の献立表

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3~5歳児

*午前おやつは乳児のみの提供

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
2	節分料理	月	牛乳 動物ビスケット	(乳)ゆかりおにぎり (幼)手巻き寿司 (乳)ウイニー 五目煮豆 オニカマボコ 豚肉のかす汁	牛乳 食パンラスク 食パン、グラニュー糖、無塩バター 節分ポーロ かぼちゃポーロ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 26.2 g
3		火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 八宝菜 中華スープ みかん	牛乳 フライドポテト じゃがいも、米粉、食塩、なたね油	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 19.4 g
4	18	水	牛乳 星のパフ	チャブチエ風丼ぶり 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とえのきのスープ	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 20.1 g
5	19	木	牛乳 きな粉せんべい	ロールパン 冬野菜シチュー ポパイサラダ ミニゼリー	牛乳 チヂミ チヂミ粉、にら、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、なたね油、しょうゆ、酢、ごま油	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 22.5 g
6	20	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 さごしの醤油焼き 小松菜とツナの無限サラダ 絹揚げのみぞ汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 25.8 g
7		土	牛乳 星のパフ	千切り大根のビビンバ風 コーンサラダ わかめスープ	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 20.7 g
9		月	牛乳 動物ビスケット	味噌けんちんうどん さつまいもの天ぷら	牛乳 塩バターコーンおにぎり 米、コーン缶、バター、食塩	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 17.4 g
10	24	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉のねぎ味噌チーズ焼き マセドアンサラダ 大根とベーコンのスープ	牛乳 (10日) ちんすこう 小麦粉、砂糖、油 (24日) ジャムパン 菓子パン	(10日) (24日) エネルギー 656 Kcal たんぱく質 23.8 g
12		木	牛乳 きな粉せんべい	ゆかりごはん おでん風五目煮 さつま汁	牛乳 りんごパン りんご、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 24.8 g
13	27	金	牛乳 動物ビスケット	(13日)七分づきご飯/(27日)白ごはん たらのフライ 根菜サラダ もやしスープ	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 22.2 g
14	28	土	牛乳 星のパフ	ナポリタン チャウダー	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 19.8 g
16		月	牛乳 動物ビスケット	具だくさん醤油ラーメン 炒飯	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、油	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 23 g
21		土	牛乳 星のパフ	ウインナーコルネ ぶどうジュース	*半日保育のためおやつの提供はありません	
25		水	牛乳 星のパフ	チキンカレー 和風ドレッシングサラダ ミニゼリー	お茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 13.4 g
26	お弁当バス	木	牛乳 きな粉せんべい	(乳)ゆかりおにぎり (幼)のりおにぎり 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ウイニー ブロッコリー 野菜ジュース	牛乳 りんごパン りんご、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 25.6 g
17	誕生会	火	牛乳 きな粉せんべい	ツイントースト 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 アイスボックスクッキー 小麦粉、無塩バター、砂糖	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 28.6 g

*26日はお別れ遠足のため、くりぐみ・びわぐみの給食の提供はありません。お弁当の用意をお願いします。

2月の平均栄養価(3~5歳児)

<昼食・おやつ合計>
エネルギー 567kcal
たんぱく質 22.3g
脂質 19.3g
炭水化物 76.0g
食塩相当量 2.4g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを产生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

☆旬の食材☆

- たら さわら
- 白菜 れんこん
- 小松菜 ごぼう
- 長ネギ ほうれん草