

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 オニかまぼこ 豚肉のかす汁	米、三島のゆかり 米、こんぶだし、酢、砂糖、食塩、かにかまぼこ、きゅうり、ツナ、コーン缶、マヨドレ、焼きのり ウイニー 大豆、にんじん、板こんにゃく、こんぶ、かつおだし、砂糖、うすくちしょうゆ、本みりん、しょうゆ かまぼこ 豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、厚揚げ、青ネギ、酒粕、米みそ、かつおだし	牛乳 食パンラスク 食パン、グラニュー糖、無塩バター 節分ボーロ かぼちゃボーロ	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	米 豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、しいたけ、片栗粉、しょうゆ、酒、うすくちしょうゆ、食塩、オイスターソース、鶏がらスープ、ごま油 緑豆もやし、カットわかめ、青ネギ、中華だしの素、うすくちしょうゆ 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	チャプチェ風丼ぶり 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とえのきのスープ	米、はるさめ、豚ひき肉、緑豆もやし、にんじん、だけのこ、にら、干しいたけ、しめじ、砂糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、食塩、鶏がらスープ、しいたけだし きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ 木綿豆腐、えのきだけ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし	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	ロールパン 鶏もも肉、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、カリフラワー、じゃがいも、にんじん、牛乳、シチュールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	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	七分つきご飯 さごしの醤油焼き 小松菜とツナの無限サラダ 絹揚げのみそ汁	七分つき米 さわら、酒、本みりん、うすくちしょうゆ、砂糖 こまつな、ツナ、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ 絹揚げ、えのきだけ、しめじ、青ネギ、米みそ、かつおだし	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	千切り大根のピビンバ風 コーンサラダ わかめスープ	米、豚ひき肉、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんにく、砂糖、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、かつおだし、ごま油 きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩 カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	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	うどん、鶏もも肉、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、青ネギ、本みりん、うすくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、こんぶだし さつまいも、小麦粉、食塩、ベーキングパウダー、なたね油	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	米 鶏もも肉、ねぎ、ピザ用チーズ、砂糖、米みそ、マヨドレ じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ だいこん、たまねぎ、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	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) エネルギー 656 Kcal たんぱく質 23.8 g (24日) エネルギー 642 Kcal たんぱく質 24.8 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 さつまい	米、三島のゆかり 鶏もも肉、だいこん、にんじん、ちくわ、さつま揚げ、厚揚げ、砂糖、本みりん、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし 豚肉、さつまいも、だいこん、にんじん、青ネギ、米みそ、かつおだし	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)七分つきご飯/(27日)白ごはん たらフライ 根菜サラダ もやしスープ	七分つき米 / 米 たら、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース ごぼう、れんこん、にんじん、米みそ、マヨドレ 緑豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	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	スパゲティー、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、なたね油 かぶ、にんじん、たまねぎ、ベーコン、チャウダールウ、牛乳	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	中華麺、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なると、こまつな、コーン缶、しょうゆ、鶏がらスープ、醤油ラーメンスープ 米、焼き豚、コーン缶、青ネギ、中華だしの素、しょうゆ、なたね油	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	ホットドッグパン ぶどう濃縮果汁	*半日保育のためおやつ提供はありません	
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	米、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	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	米、三島のゆかり 米、味付けのり 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 ウイニー ブロッコリー、食塩 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	食パン、ケチャップ、ピザ用チーズ、ツナ、マヨドレ 鶏もも肉、にんにく、酒、マーマレード、しょうゆ、本みりん マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 はくさい、たまねぎ、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	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産生します。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  
・白菜  
・小松菜  
・長ネギ
- ・さわら  
・れんこん  
・ごぼう  
・ほうれん草