

2026年2月献立表

保育所

日(曜日)	2・16 日(月)			3・17 日(火)			4・18 日(水)			5・19 日(木)			6・20 日(金)			7・21 日(土)			日(曜日)	9 日(月)			10・24 日(火)			25 日(水)			12・26 日(木)			13・27 日(金)			14・28 日(土)								
	ごはん はくさいの 中華風スープ煮 じゃがもろこし			ごはん いわしのかば焼き ちんげん菜の浸し だいこんと 油揚げのみそ汁			パン ポルシチ プロッコリーのサラダ			ごはん フィンガーフライ 小松菜の酢の物 たまねぎと わかめのみそ汁			ごはん 豚肉と野菜の 五目炒め			あんかけうどん ほうれんそうと もやしのナムル			ごはん ぶりの照り煮 小松菜のごま和え			牛肉とごぼうの 甘辛丼			ごはん タンドリーチキン			ミートソース スパゲティ			ごはん 鶏肉と 切干大根の炒煮												
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g										
昼食	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん 鶏肉(細切れ)	100	150	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ 油	30.0	45.0	米	40.0	50.0										
	豚肉 はくさい にんじん もやし しょうが はるさめ 油 スープの素 水	30.0 42.3 9.7 6.9 0.4 2.0 1.5 0.8	35.0 56.4 14.6 9.9 0.5 3.0 2.0 1.0	いわし 片栗粉 油 砂糖 濃口しょうゆ みりん トマトピューレ	30.0 5.0 2.0 1.5 4.0 2.0 10.0	30.0 5.0 19.4 1.5 4.0 2.0 15.0	牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ かぶ 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 パセリ ケチャップ にんにく セロリ	20.0 27.0 14.6 28.2 18.2 3.0 0.3 5.0	25.0 36.0 3.0 37.6 27.3 4.0 1.5 1.0 1.0 0.6 0.4	ささみ 食塩 キャベツ 薄口しょうゆ だしあつお マロニー だしこんぶ 油 片栗粉 ウスターーソース セロリ	28.5 0.1 25.5 6.0 8.0 25.5 8.0 4.0 3.0 1.2 0.6	30.0 0.2 30.0 9.7 8.5 34.0 9.7 8.5 4.0 4.0 1.5	豚肉 たまねぎ にんじん 水菜 水 ピーマン だしあつお マロニー だしこんぶ 油 片栗粉 ウスターーソース セロリ	25.0 14.1 18.8 9.7 14.6 5.9 8.0 5.9 8.0 0.8 1.0	30.0 14.1 18.8 9.7 14.6 8.5 8.0 8.0 8.0 1.0 1.0	あんかけうどん ほうれんそうと もやしのナムル	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150
	薄口しょうゆ 片栗粉 食塩	1.5 3.0 0.3	2.0 5.0 0.5	ちんげん菜 にんじん 花かつお 濃口しょうゆ スープの素 生クリーム 食塩	25.5 6.8 0.5 0.7 1.0 4.0 0.2	34.0 9.7 0.7 1.0 1.5 5.0 0.3	牛蒡 バター 酢 水 生クリーム 食塩	1.5 1.5 1.8 2.0 1.5 5.0	2.0 3.0 0.5 0.7	小松菜 にんじん 白ごま 濃口しょうゆ みりん 食塩	25.5 6.8 9.7 2.0 0.5 0.2	34.0 9.7 1.2 1.5 0.8 1.9	豚肉 たまねぎ にんじん 水 生クリーム 食塩	14.1 18.8 19.8 3.0 1.0	30.0 18.0 27.0 1.0 1.5	あんかけうどん ほうれんそうと もやしのナムル	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150
	じゃがいも コーン缶 油 食塩	36.0 8.0 1.6 0.1	45.0 10.0 2.0 0.1	だいこん スープの素 水	22.5 120	27.0	生クリーム 食塩	4.0 0.2	5.0 0.3	小松菜 にんじん 白ごま 濃口しょうゆ みりん 食塩	25.5 6.8 9.7 2.0 0.1 0.2	34.0 9.7 1.2 2.0 0.8 1.9	牛蒡 にんじん 白ごま 濃口しょうゆ みりん 食塩	14.9 19.8 19.8 3.0 1.0	30.0 18.0 27.0 1.0 1.5	あんかけうどん ほうれんそうと もやしのナムル	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150	100	150	150
	牛乳 マカロニのきな粉あえ	牛乳 おに蒸しパン			牛乳 ツナそぼろおにぎり	牛乳 くだもの			牛乳 クラッカーサンド	牛乳 ごま塩おにぎり			牛乳 おさつパンケーキ			お茶 くだもの			牛乳 マドレーヌ風			牛乳 豆乳くずもち			牛乳 米粉ココアケーキ			牛乳 黒砂糖ラスク															
おやつ	牛乳 マカロニのきな粉あえ	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120										
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g										
	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	10.0 4.0 2.0	15.0 5.0 3.0	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも 水 砂糖	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	米 ツナ油漬缶 にんじん 砂糖	25.0 5.0 4.8 6.8 0.4	30.0 7.0 6.8 0.6 0.4	牛乳 パナナ いちごジャム	60.0 8.0	90.0 8.0	牛乳 クラッカーサンド	15.0	15.0	牛乳 ごま塩おにぎり	25.0	30.0	牛乳 おさつパンケーキ	100	120	牛乳 お茶	100	120	牛乳 マドレーヌ風	100	120	牛乳 豆乳くずもち	100	120	牛乳 米粉ココアケーキ	100	120	牛乳 黒砂糖ラスク	100	120							
	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	10.0 4.0 2.0	15.0 5.0 3.0	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも 水 砂糖	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	米 ツナ油漬缶 にんじん 砂糖	25.0 5.0 4.8 6.8 0.4	30.0 7.0 6.8 0.6 0.4	牛乳 パナナ いちごジャム	60.0 8.0	90.0 8.0	牛乳 クラッカーサンド	15.0	15.0	牛乳 ごま塩おにぎり	25.0	30.0	牛乳 おさつパンケーキ	100	120	牛乳 お茶	100	120	牛乳 マドレーヌ風	100	120	牛乳 豆乳くずもち	100	120	牛乳 米粉ココアケーキ	100	120	牛乳 黒砂糖ラスク	100	120							

*重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。

*少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)



<もうひとくち！メモ>

節分には、玄関先に焼いたイワシの頭を柊(ひいらぎ)の枝に刺した「柊鰯(ひいらぎいわし)」を飾る風習がありますが、これはイワシを焼く際に出る強い臭いと煙を鬼が嫌がるから。イワシには小骨がたくさんありますが、カルシウムも豊富。よく噛んで食べて、丈夫な骨と体を作りましょう。

	牛乳 マカロニのきな粉あえ			牛乳 おに蒸しパン			牛乳 ツナそぼろおにぎり			牛乳 くだもの			牛乳 クラッカーサンド			牛乳 ごま塩おにぎり			牛乳 おさつパンケーキ			お茶 くだもの			牛乳 マドレーヌ風			牛乳 豆乳くずもち			牛乳 米粉ココアケーキ			牛乳 黒砂糖ラスク		
おやつ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	10.0 4.0 2.0	15.0 5.0 3.0	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも 水 砂糖	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	米 ツナ油漬缶 にんじん 砂糖	25.0 5.0 4.8 6.8 0.4	30.0 7.0 6.8 0.6 0.4	牛乳 パナナ いちごジャム	60.0 8.0	90.0 8.0	牛乳 クラッカーサンド	15.0	15.0	牛乳 ごま塩おにぎり	25.0	30.0	牛乳 おさつパンケーキ	100	120	牛乳 お茶	100	120	牛乳 マドレーヌ風	100	120	牛乳 豆乳くずもち	100	120	牛乳 米粉ココアケーキ	100	120	牛乳 黒砂糖ラスク	100	120
	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	10.0 4.0 2.0	15.0 5.0 3.0	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも 水 砂糖	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	米 ツナ油漬缶 にんじん 砂糖	25.0 5.0 4.8 6.8 0.4	30.0 7.0 6.8 0.6 0.4	牛乳 パナナ いちごジャム	60.0 8.0	90.0 8.0	牛乳 クラッカーサンド	15.0	15.0	牛乳 ごま塩おにぎり	25.0	30.0	牛乳 おさつパンケーキ	100	120	牛乳 お茶	100	120	牛乳 マドレーヌ風	100	120	牛乳 豆乳くずもち	100	120	牛乳 米粉ココアケーキ	100	120	牛乳 黒砂糖ラスク	100	120
	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	10.0 4.0 2.0	15.0 5.0 3.0	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも 水 砂糖	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	米 ツナ油漬缶 にんじん 砂糖	25.0 5.0 4.8 6.8 0.4	30.0 7.0 6.8 0.6 0.4	牛乳 パナナ いちごジャム	60.0 8.0	90.0 8.0	牛乳 クラッカーサンド	15.0	15.0	牛乳 ごま塩おにぎり	25.0	30.0	牛乳 おさつパンケーキ	100	120	牛乳 お茶	100	120	牛乳 マドレーヌ風	100	120	牛乳 豆乳くずもち	100	120	牛乳 米粉ココアケーキ	100	120	牛乳 黒砂糖ラスク	100	120
	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	10.0 4.0 2.0	15.0 5.0 3.0	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも 水 砂糖	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	米 ツナ油漬缶 にんじん 砂糖	25.0 5.0 4.8 6.8 0.4	30.0 7.0 6.8 0.6 0.4	牛乳 パナナ いちごジャム	60.0 8.0	90.0 8.0	牛乳 クラッカーサンド	15.0	15.0	牛乳 ごま塩おにぎり	25.0	30.0	牛乳 おさつパンケーキ	100	120	牛乳 お茶	100	120	牛乳 マドレーヌ風	100	120	牛乳 豆乳くずもち	100	120	牛乳 米粉ココアケーキ	100	120	牛乳 黒砂糖ラスク	100	120
	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	10.0 4.0 2.0	15.0 5.0 3.0	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも 水 砂糖	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	米 ツナ油漬缶 にんじん 砂糖	25.0 5.0 4.8 6.8 0.4	30.0 7.0 6.8 0.6 0.4	牛乳 パナナ いちごジャム	60.0 8.0	90.0 8.0	牛乳 クラッカーサンド	15.0	15.0	牛乳 ごま塩おにぎり	25.0	30.0	牛乳 おさつパンケーキ	100	120	牛乳 お茶	100	120	牛乳 マドレーヌ風	100	120	牛乳 豆乳くずもち	100	120	牛乳 米粉ココアケーキ	100	120	牛乳 黒砂糖ラスク	100	120
	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	10.0 4.0 2.0	15.0 5.0 3.0	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも 水 砂糖	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	20.0 1.0 9.9 18.0 5.0	米 ツナ油漬缶 にんじん 砂糖	25.0 5.0 4.8 6.8 0.4	30.0 7.0 6.8 0.6 0.4	牛乳 パナナ いちごジャム	60.0 8.0	90.0 8.0	牛乳 クラッカーサンド	15.0	15.0	牛乳 ごま塩おにぎり	25.0	30.0	牛乳 おさつパンケーキ	10																