

# 2月 納食献立表

令和8年

幼児

日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじきサラダ みそ汁	ももゼリー 牛乳	鮭・淡色辛みそ・普通牛乳	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油	きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ なす・たまねぎ もも缶・寒天	清酒・食塩・ごいくちしようゆ 穀物酢 煮干しだし
3	火	ごはん 八宝菜 きゅうりの中華和え スープ	きなこかぼちゃ 牛乳	豚もも・きな粉・普通牛乳	米 冷凍いんげん・顆粒鶏ガラ かたくり粉・ごま油 顆粒コンソメ・車糖	白菜・たまねぎ にんじん・乾しいたけ きゅうり・カットわかめ・えのきたけ 大根・西洋かぼちゃ 干しうどり	清酒・ごいくちしようゆ・食塩
4	水	炊き込みご飯 みそ汁	ココアクッキー 牛乳	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・板こんにゃく さつまいも・麩 薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター	れんこん・にんじん・ぶなしめじ にんじん	本みりん・ごいくちしようゆ うすくちしようゆ・食塩 煮干しだし 清酒・ベーキングパウダー ピュアココア・かつお・昆布だし
5	木	ごはん さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	パインケーキ 牛乳	さば・ソフト豆腐・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・葉ねぎ・パイン缶	清酒・本みりん・穀物酢 ごいくちしようゆ・食塩 うすくちしようゆ かつお・昆布だし
6	金	食パン 豆乳シチュー 大豆サラダ 牛乳	菜めしおにぎり 麦茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	食パン・無調整豆乳 薄力粉・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨドレ・米 菜飯ふりかけ	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ しめじ・グリンピース ズイトコーン缶・キャベツ きゅうり	清酒・食塩・穀物酢・麦茶
7	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ビーマン エリンギ	食塩・麦茶
9	月	ごはん たらの照り焼き ゆかり和え みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・薄力粉・調合油	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ カットわかめ・たまねぎ 干しうどり	ごいくちしようゆ・本みりん 清酒・煮干しだし ベーキングパウダー
10	火	ごはん 牛肉の時雨煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	ほうれんそう小豆ケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 じゃがいも ホットケーキミックス ゆで小豆・パウチ	たまねぎ・にんじん しめじ・きゅうり カットわかめ・なめこ ほうれんそう	清酒・ごいくちしようゆ 本みりん・昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
11	水	建国記念の日 (休園日)					
12	木	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・いりごま じゃがいも 無塩バター・かたくり粉	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ カットわかめ	ごいくちしようゆ うすくちしようゆ・清酒 本みりん・食塩 煮干しだし
13	金	イエローロール 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 種なしブルーン 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ノンオイルツナ缶 普通牛乳	イエローロール・牛肉 じゃがいも・ブイヨン マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり キャベツ・種なしブルーン	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
14	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・たまねぎ	ごいくちしようゆ・本みりん 食塩・麦茶
16	月	ごはん 鮭のチーズ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	バナナケーキ 牛乳	鮭・プロセスチーズ 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・たけや味噌 マヨドレ 冷凍グリンピース・車糖 ホットケーキミックス	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・なす りょくどうもやし・葉ねぎ・バナナ	清酒・食塩・煮干しだし ごいくちしようゆ うすくちしようゆ・本みりん かつお・昆布だし
17	火	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	コロコロさつまいも 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ さつまいも	しょうが・ほうれんそう りょくどうもやし・にんじん 白菜・たまねぎ えのきたけ	ごいくちしようゆ・本みりん 清酒・食塩
18	水	カレーライス さわやかサラダ 型抜きチーズ	クッキー 牛乳	型抜きチーズ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢 ベーキングパウダー
19	木	ごはん たらの西京焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 車糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリンピース しめじ・寒天	清酒・本みりん うすくちしようゆ ごいくちしようゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
20	金	ハニーロール チキンカツ ポテトサラダ スープ 牛乳	フルーツミックス 麦茶	鶏むね・鶏卵・普通牛乳	ハニーロール・薄力粉 パン粉・調合油 じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ 顆粒コンソメ	きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・パイン缶・もも缶	食塩・清酒・中濃ソース 穀物酢・みかん缶・麦茶
21	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにゃく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・ごいくちしようゆ 煮干しだし・うすくちしようゆ・食塩 清酒・麦茶・かつお・昆布だし
23	月	天皇誕生日 (休園日)					
24	火	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き きざみのり和え みそ汁	コーン蒸しパン 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・麩・薄力粉 車糖・調合油・冷凍コーン	はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ たまねぎ・なめこ	清酒・食塩・ごいくちしようゆ 本みりん・煮干しだし ベーキングパウダー
25	水	ごはん チンジャオロース きゅうりの中華和え 中華スープ	りんごケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・ごま油 顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・生しいたけ たけのこ水煮・きゅうり 白菜・りんご缶	本みりん・ごいくちしようゆ 食塩
26	木	ごはん さわらのカレー風味焼き おかか和え すまし汁	フライドポテト 牛乳	さわら・かつお節 普通牛乳	米・白味噌 じゃがいも・調合油	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ	清酒・本みりん・カレー粉 ごいくちしようゆ うすくちしようゆ・食塩 かつお・昆布だし
27	金	ドッグパン 具だくさんスープ さつまいもサラダ 果物 牛乳	五平餅おやき 麦茶	鶏もも・普通牛乳・赤みそ	ドッグパン・じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ 米・車糖・たけや味噌 すりごま	にんじん・たまねぎ 大根・しめじ ブロッコリー・きゅうり ミックスベジタブル・バナナ	食塩・穀物酢・本みりん 清酒・麦茶
28	土	中華丼 スープ	自然素材のお菓子 麦茶	豚もも	米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉 じゃがいも・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・ごいくちしようゆ・食塩 麦茶

## ☆ 今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
533 kcal	22.3 g	18.1 g	74.8 g	253 mg	2.2 mg	260 μg	0.34 mg	0.42 mg	26 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。

・牛乳は100~150ccを飲んでいます。

・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。

・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。