



令和8年 2月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16	月	ごはん マーボー白菜 大根ときゅうりの即席漬け わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 人参ごはん	はいが精米／国産はるさめ／菜種油／上白糖／片栗粉／ごま油	豚ひき肉／味噌／わかめ／油揚げ／出し昆布	白菜／長ねぎ／人参／大根／きゅうり／玉葱	
3	火	ごはん 大豆キーマカレー 小松菜とコーンサラダ	牛乳 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト コーンフレーク	はいが精米／菜種油／上白糖／コーンフレーク	豚ひき肉／大豆水煮缶／ヨーグルト	玉葱／人参／ピーマン／トマト缶／干しうどろ／小松菜／キャベツ／粒コーン缶／パイン缶／みかん缶	
17	火	ごはん チキンカレー 小松菜とコーンサラダ	牛乳 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト コーンフレーク	はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／上白糖／コーンフレーク	若鶏肉モモ／牛乳／ヨーグルト	玉葱／人参／コーンクリーム缶／小松菜／キャベツ／粒コーン缶／パイン缶／みかん缶	
4 18	水	ごはん 豚肉ごま焼き もやしとチンゲン菜和え物 白菜と人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米／菜種油／白ごま(いり)／上白糖／スパゲッティ	豚こま肉／煮干し／味噌／牛乳／ベーコン	玉葱／もやし／ちんげん菜／人参／白菜／ピーマン	
5	木	ごはん さばの香味焼き れんこんきんぴら さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 バナナドーナツ	はいが精米／ごま油／菜種油／上白糖／さつま芋／小麦粉	さば／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	長ねぎ／生姜／蓮根／人参／玉葱／バナナ	
19	木	ツナ昆布ごはん 鶏団子のちゃんこ鍋 ごぼうサラダ 花みかん	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋ドーナツ	はいが精米／片栗粉／マヨドレ／白ごま(すり)／ホットケーキ粉／さつま芋／黒ごま(いり)／菜種油／グラニュー糖	ツナ缶／塩昆布／鶏ひき肉／木綿豆腐／油揚げ／出し昆布／牛乳／豆乳	玉葱／生姜／白菜／大根／人参／長ねぎ／ぶなしめじ／ごぼう／みかん	
6 20	金	ごはん 豚肉のブルコギ プロッコリーの酢醤油和え わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 和風焼きうどん	はいが精米／ごま油／上白糖／ゆでうどん／菜種油	豚こま肉／わかめ／煮干し／味噌／牛乳／花かつお	玉葱／にら／生姜／プロッコリー／人参／キャベツ	
7 21	土	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 粉ふき芋 キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米／菜種油／上白糖／じゃが芋／マカロニ	若鶏肉モモ／牛乳／きな粉	玉葱／パセリ(乾)／キャベツ／人参／えのき茸	
9	月	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き さといもの煮物 チンゲン菜すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米／上白糖／里芋	豚こま肉／味噌／出し昆布／花かつお／青のり	長ねぎ／人参／ちんげん菜／玉葱／えのき茸	
10 24	火	ごはん 肉豆腐 キャベツのゆかり和え ほうれん草としめじみそ汁	牛乳 クラッcker 牛乳 マーマレードケーキ	はいが精米／しらたき／上白糖／小麦粉／マーマレード／菜種油	豚こま肉／焼き豆腐／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／人参／キャベツ／きゅうり／ほうれん草／ぶなしめじ	
25	水	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 三色野菜の和え物 大根とコーンスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 みそポテト	はいが精米／上白糖／菜種油／じゃが芋／小麦粉	若鶏肉モモ／牛乳／味噌	玉葱／りんご／もやし／人参／きゅうり／粒コーン缶／大根／パセリ(乾)	
12 26	木	ごはん さわらフライ かぶと人参甘酢漬け 豆腐とにらみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 しょうゆラーメン	はいが精米／小麦粉／パン粉／菜種油／上白糖／中華めん(生)／ごま油	さわら／木綿豆腐／煮干し／味噌／わかめ	かぶ／人参／玉葱／にら／もやし／長ねぎ	
13 27	金	ごはん 鶏つくね 小松菜のり和え 大根としめじみそ汁	牛乳 クラッcker 牛乳 シュガーサンド	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／食パン／マーガリン／グラニュー糖	鶏ひき肉／刻みのり／煮干し／味噌／牛乳	玉葱／もやし／小松菜／人参／大根／ぶなしめじ／長ねぎ	
14 28	土	ごはん 豚肉のみそマヨ焼き プロッコリー青茹で 玉葱とえのきスープ	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米／マヨドレ／菜種油／じゃが芋／片栗粉／上白糖	豚こま肉／味噌／わかめ／牛乳	プロッコリー／玉葱／えのき茸	

★食材の都合により献立を一部変更する場合があります
のでご了承ください。

0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.4 g



2月の食育ランチのテーマは
「根菜類を食べよう！」です。