



# 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	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		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／干しぶど う／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／コンクリ 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 豚肉のプルコギ ブ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／ブ ロccoli／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 クラッカー 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 クラッカー 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 ブロッコリー青茹で 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	ブロッコリー／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。

