

## 2月 献立表 乳児・長時間

2026年 2月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (朝おやつ/○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き さつま汁 お余	○しるこスティック ◎牛乳 ◎バースティックパン	豚のも肉、厚揚げ、削り節、牛乳	たまねぎ、赤いり、青いり、にんじん、しょうが、だいこん、えのきだけ、長ねぎ	七分つき米、さつまいも、バタースティックパン	こいくちじょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、しるこスティック	エネルギー 487kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.2g 炭水化物 74.5g 塩分 1.3g
3月 火	ご飯 いわしの梅おかか煮 さつま芋と昆布の煮物 大根のみそ汁 お茶	○きな粉ウエハース ◎牛乳 ○さつま芋蒸しパン(きな粉)	大豆水煮缶、削り節、牛乳、卵、きな粉、スキミルク	刻み昆布、さやいんげん、だいこん、えのきだけ、こまつな	うるち米、いわしの梅おかか煮、さつまいも、薄力粉、三温糖、マーガリン	こいくちじょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、きな粉ウエハース、ベーキングパウダー	エネルギー 503kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.2g 炭水化物 78.4g 塩分 1.1g
4月 水	キッズビビンバ やみつきゅうり みかん お茶	○バームクーヘン ◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、みかん	うるち米、ごま油、サラダ油、すりごま	清酒、焼き肉のたれ、こいくちじょうゆ、鶏がらだし、麦茶、バームクーヘン、自然の恵みドーナツ	エネルギー 631kcal たんぱく質 21.1g 脂質 28.6g 炭水化物 76.1g 塩分 0.8g
5月 木	じゃじゃ麺 大根サラダ お茶	○たべっ子どもぶつ ◎コーンフレーク	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、長ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん	うどん、三温糖、たべっ子どもぶつ、コーンフレーク	米みそ、本みりん、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 387kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.3g 炭水化物 44.7g 塩分 1.3g
6月 金	食パン パンバーグ(チーズ) イタリアンサラダ ミネストローネ 牛乳	○サッポロポテト ◎パンナコッタ	豚ひき肉、おから、牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン、生クリーム、ゼラチン	たまねぎ、プロッコリー(生)、きゅうり、コーン缶、トマト、なす、だいこん、バセリ	食パン、パン粉、コールスロードレットトマトケチャップ、コンソメ、サッポロポテト、水、バニラエッセンス	エネルギー 423kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.2g 炭水化物 42.2g 塩分 1.9g	
7月 土	焼きそば(土) ボーラー(土) 牛乳	○みりん揚げ ◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	豚のも肉、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、青いり、コーン缶、きゅうり	蒸し中華めん、じゃがいも、ジョア(マスカット)、スティックパン	ウスターソース、マヨネーズ、みりん揚げ	エネルギー 434kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.2g 炭水化物 65.0g 塩分 1.1g
9月 月	人参ご飯 さばのみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え 豚汁 お茶	○アスパラビスケット ◎牛乳 ○さつま芋とんごケーキ	鶏のも肉、蒸しかまぼこ、油揚げ、削り節、さばのみぞれ煮、豚のも肉、厚揚げ、牛乳、卵	にんじん、干ししいたけ、さやえんどう、プロッコリー(生)、コーン缶、たまねぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、りんご	うるち米、板こんにゃく、三温糖、さかたけ粉、三温糖、揚げ油、薄力粉、さつまいも、練乳、マーガリン、サラダ油	こいくちじょうゆ、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 537kcal たんぱく質 24.0g 脂質 22.1g 炭水化物 64.1g 塩分 1.4g
10月 火	七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 豆腐のみそ汁 お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ○薄皮あんぱん	鶏のも肉、絹ごし豆腐、乾燥わかめ、削り節、牛乳	しょうが、えのきだけ	七分つき米、さつまいも、すりごま、かたくり粉、三温糖、揚げ油、薄皮あんぱん	こいくちじょうゆ、米みそ、麦茶、ハイチーズ	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.1g 炭水化物 68.6g 塩分 1.4g
12月 木	ハヤシライス 茹で野菜のサラダ バナナ 牛乳	○星たべよ ◎牛乳 ○ココナッツサフレ	豚のも肉、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン缶、きゅうり、バナナ	うるち米、押麦、じゃがいも、星たべよ、ココナッツサフレ	ハヤシルウ、ごまだれシング	エネルギー 679kcal たんぱく質 26.2g 脂質 23.2g 炭水化物 99.3g 塩分 1.7g
13月 金	超熟ロール ポークピーンズ ブロッコリーときゅうりのサラダ 牛乳	○セブーレ ◎牛乳 ◎カステラ	豚のも肉、大豆、ベーコン、牛乳、バルメザンチーズ	たまねぎ、にんじん、バセリ、プロッコリー(生)、きゅうり、コーン缶	超熟ロール、じゃがいも、三温糖、カステラ	トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ、セブーレ	エネルギー 605kcal たんぱく質 29.8g 脂質 22.8g 炭水化物 80.1g 塩分 1.6g
14月 土	ミートスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	○ココナッツサフレ ◎ジョア(マスカット) ◎薄皮クリームパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、バセリ、きゅうり	スパゲッティ、マーガリン、さつまいも、ココナッツサフレ、ジョア(マスカット)、薄皮クリームパン	ミートソース、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ	エネルギー 509kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.4g 炭水化物 68.6g 塩分 1.3g
16月 月	七分付き玄米 生揚げじやが芋のそぼろ煮 すまじ お茶	○みりん揚げ ◎牛乳 ◎あんまん ◎肉まん	厚揚げ、豚のも肉、高野豆腐、削り節、蒸しかまぼこ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきだけ、たけのこ、長ねぎ	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、釜焼きふ、肉まん	こいくちじょうゆ、本みりん、麦茶、みりん揚げ、あんまん	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.8g 脂質 15.4g 炭水化物 106.2g 塩分 1.5g
17月 火	食パン チキンカツ ボーラー トマト 豆乳スープ(じゃがいも) 牛乳	○しるこスティック ◎牛乳 ○きな粉ウエハース	鶏のも肉、卵、ツナ缶、調製豆乳、生クリーム、牛乳、スキミルク	ほうれんそう、コーン缶、トマト、たまねぎ、チゲンサイ、マッシュルーム、ぶなしめじ	食パン、薄力粉、パン粉、揚げ油、マカロニ、じゃがいも	ウスターソース、マヨネーズ、コンソメ、しるこスティック、きな粉ウエハース	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.7g 脂質 30.8g 炭水化物 56.0g 塩分 1.6g
18月 水	超熟ロール 揚げ魚のレモン風味 ごぼうサラダ スープードル 牛乳	○おさつスナック ◎バナナケーキ	メルルーサ、ツナ缶、ベーコン、牛乳、卵、スキミルク	レモン、ごぼう、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、まいたけ、チゲンサイ、にんじん、バナナ	超熟ロール、かたくり粉、三温糖、揚げ油、練乳、マーガリン、有塩バター	こいくちじょうゆ、本みりん、マヨネーズ、コンソメ、おさつスナック、ベーキングパウダー	エネルギー 470kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.4g 炭水化物 57.3g 塩分 1.5g
19月 木	五目ラーメン かぼちゃのごまヨネーズ お茶	○バームクーヘン ◎牛乳 ○アメリカンドッグ	豚のも肉、なると、牛乳	コーン缶、もやし、チゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、しょうが、かぼちゃ、プロッコリー(生)	中華めん、ごま油、さつまいも、すりごま	おろしにんにく、中華だし、マヨネーズ、麦茶、バームクーヘン、アメリカンドッグ	エネルギー 512kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.9g 炭水化物 65.9g 塩分 1.4g
20月 金	キーマカレー キャベツサラダ(コーンなし) バナナ 牛乳	○ハイチーズ ◎牛乳 ○ビスコ	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、青いり、コーン缶、なす、赤いり、黄いり、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、バナナ	うるち米	カレーラウ、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、ハイナーズ、ビスコ	エネルギー 669kcal たんぱく質 23.1g 脂質 28.0g 炭水化物 90.3g 塩分 1.5g

21 土	焼きうどん(土) チンゲン菜と卵の和え物(土) 牛乳	○自然の恵みドーナツ ◎ジョア(マスカット) ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チングンサイ	うどん、三温糖、ジョア(マスカット)、薄皮つあんぱん	こいくちしょうゆ、本みりん、自然の恵みドーナツ	エネルギー 396kcal たんぱく質 19.0g 脂質 8.9g 炭水化物 38.7g 塩分 1.2g
24 火	厚揚げの卵とじ丼 キャベツとしらすの和え物 お茶	○きな粉ウエハース ◎牛乳 ◎蒸しパン	厚揚げ、鶏もも肉、卵、削り節、釜揚げしらす、牛乳、きな粉、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、根みつば、キャベツ、きゅうり	うるち米、三温糖、ごま油、薄力粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、きな粉ウエハース、ハニーラエッセンス、ベーキングパウダー	エネルギー 489kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.1g 炭水化物 67.2g 塩分 0.8g
25 水	食パン ヤンニヨムチキン きゅうりとコーンのサラダ 豆腐スープ 牛乳	○たべっ子どうぶつ ◎ロールケーキ	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、みずな、コーン缶、チンゲンサイ、カットわかめ	食パン、いりごま、かたくり粉、三温糖、揚げ油、たべっ子どうぶつ	おろしにんにく、本みりん、こいくちしょうゆ、清酒、トマトケチャップ、マヨネーズ、中華だし、ロールケーキ	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.6g 脂質 22.0g 炭水化物 55.2g 塩分 1.6g
26 木	わかめご飯 おでん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ お茶	○セブーレ ◎牛乳 ◎バームクーヘン	厚揚げ、はんぺん、焼き竹輪、ウインナーソーセージ、削り節、鶏ささみ、牛乳	だいこん、日高こんぶ、きゅうり、梅ひしお	うるち米、三温糖	わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、麦茶、セブーレ、バームクーヘン	エネルギー 617kcal たんぱく質 29.5g 脂質 25.5g 炭水化物 70.1g 塩分 3.0g
27 金	ホットドッグ コールスローサラダ じゃが芋とコーンのスープ 牛乳	○星たべよ ◎一口チーズ ◎牛乳 ◎するめ	ウインナーソーセージ、ロースハム、豆乳、牛乳、生クリーム	キャベツ、きゅうり、レーズン、コーン缶、たまねぎ、バセリ	超熟ロールパン、コールスロードレッシング、じゃがいも、星たべよ、一口チーズ(鉄)、するめ	トマトケチャップ、コンソメ	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.0g 脂質 29.5g 炭水化物 45.7g 塩分 2.5g
28 土	ちゃんぽんうどん ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	○バームクーヘン ◎ジョア(マスカット) ◎自然の恵みドーナツ	豚もも肉、蒸しかまぼこ	キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ、ブロッコリー(生)、コーン缶、きゅうり	うどん、ジョア(マスカット)	本みりん、中華だし、マヨネーズ、バームクーヘン、自然の恵みドーナツ	エネルギー 372kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.6g 炭水化物 52.7g 塩分 0.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です